

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
VAROLUŞSAL KAYGI:
ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR,
KONTROL ODAĞI ve
TRAVMA SONRASI GELİŞİMİN
YORDAYICILIĞI
Doktora Tezi**

MURAT YIKILMAZ

Eskişehir, 2016

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
VAROLUŞSAL KAYGI:
ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR,
KONTROL ODAĞI ve
TRAVMA SONRASI GELİŞİMİN
YORDAYICILIĞI**

Murat YIKILMAZ

DOKTORA TEZİ

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı)
Danışman: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN**

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Mayıs, 2016**

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Murat YIKILMAZ'ın "Üniversite Öğrencilerinde Varoluşsal Kaygı: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kontrol Odağı ve Travma Sonrası Gelişimin Yordayıcılığı" başlıklı tezi 13.05.2016 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Doktora tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Prof.Dr. A.Aykut CEYHAN	
Üye	: Prof.Dr. Atilla CAVKAYTAR	
Üye	: Prof.Dr. Filiz BİLGE	
Üye	: Doç.Dr. Baki DUY	
Üye	: Yard.Doç.Dr. Sevgi SEZER	

Prof.Dr.Esra CEYHAN
Eğitim Bilimleri Enstitü
Müdürü

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE VAROLUŞSAL KAYGI: ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR, KONTROL ODAĞI ve TRAVMA SONRASI GELİŞİMİN YORDAYICILIĞI

Murat YIKILMAZ

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı
Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mayıs, 2016

Danışman: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN

Bu araştırmada, ilk olarak üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı ve onun alt boyutları olan anlamsızlık, ölüm, yalıtılmışlık ve özgürlük kaygısı düzeyleri betimlenmektedir. İkinci olarak ise üniversite öğrencilerinde cinsiyet, travmatik olay yaşama durumu, kontrol odağı ve erken dönem uyum bozucu şema alanlarının varoluşsal kaygıyı ve onun alt boyutlarının her birini yordayıcılıkları incelenmektedir. Sonrasında ise travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinde cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama durumu, kontrol odağı, erken dönem uyum bozucu şema alanları, travma sonrası gelişimin varoluşsal kaygıyı ve onun alt boyutlarının her birini yordayıcılıkları incelenmektedir. Araştırmanın çalışma grubu 831 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Veriler Varoluşsal Kaygı Ölçeği, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Travma Sonrası Gelişim Envanteri, travmatik yaşantı anketi ve kişisel bilgi formu aracılığıyla elde edilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, korelasyon analizi ve aşamalı regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısı düzeylerinin orta düzeyin altında olduğunu ortaya koymuştur. Zedelenmiş otonomi, ayrılmamış reddedilme, başkalarına yönelimlilik, yüksek standartlar şema alanları ve kontrol odağının *varoluşsal kaygıyı* anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır. Travmatik yaşantıya sahip olan grupta ise travma sonrası gelişim ve ölümcül travmatik olay yaşama değişkenleri de anlamlı yordayıcılar olarak modele dahil olmuştur.

Varoluşsal kaygının alt boyutlarının yordanmasına ilişkin bulgular ise *anlamsızlık kaygısının* zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, ayrılma-reddedilme, başkalarına yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar şema alanları ve kontrol odağı tarafından anlamlı düzeyde yordandığını ortaya konmuştur. Travmatik yaşantıya sahip olan grupta ise kontrol odağı, zedelenmiş sınırlar şema alanı ve ayrılma reddedilme şema alanının anlamlı yordayıcılar olmadığı, travma sonrası gelişimin ise anlamlı bir yordayıcı olduğu dikkati çekmektedir. *Ölüm kaygısının* zedelenmiş otonomi, başkalarına yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar şema alanları ve cinsiyet (Kadın) değişkeni tarafından anlamlı düzeyde yordandığı ortaya konmuştur. Travmatik yaşantıya sahip olan grupta ölüm kaygısının yordayıcıları değişmemiştir.

Yalıtılmışlık kaygısının ayrılma-reddedilme, zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar şema alanları ve kontrol odağı tarafından anlamlı düzeyde yordandığı ortaya konmuştur. Travmatik yaşantıya sahip olan grupta da yalıtılmışlık kaygısının yordayıcıları değişmemiştir. *Özgürlük kaygısının* ise zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, ayrılma-reddedilme şema alanları ve travmatik olay yaşama değişkeni tarafından anlamlı düzeyde yordandığı ortaya konmuştur. Bulgular, travmatik yaşantıya sahip olan grupta ölümcül travmatik olay yaşama ve yüksek standartlar şema alanı değişkenlerinin de anlamlı yordayıcı olduğunu, ayrılma-reddedilme şema alanı değişkeninin ise anlamlı bir yordayıcı olmadığını göstermiştir.

Anahtar Sözcükler: Varoluşsal kaygı, Erken dönem uyum bozucu şemalar, Kontrol odağı, Travma sonrası gelişim.

ABSTRACT

EXISTENTIAL ANXIETY AMONG UNIVERSITY STUDENTS: PREDICTIVENESS OF EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS, LOCUS OF CONTROL AND POST-TRAUMATIC GROWTH

Murat YIKILMAZ

Department of Educational Sciences (Guidance and Counseling Program)
Anadolu University Graduate School of Educational Sciences, May, 2016

Supervisor: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN

In this research, firstly university students' levels of both existential anxiety and its sub dimensions as existential anxiety; meaninglessness anxiety, death anxiety, isolation anxiety and freedom anxiety are described. Secondly, the predictiveness of gender, traumatic events, locus of control and early maladaptive schemas on existential anxiety and each of its' sub dimensions are investigated. Afterwards, predictiveness of gender, fatal traumatic events, locus of control, early maladaptive schemas and post-traumatic growth on existential anxiety and each of its subscales is examined for the university students who have experienced traumatic events. This study was carried out with data which was gathered from 831 university students. Data was collected with Existential Anxiety Scale, Rotter's Locus of Control Scale, Young Schema Scale-Short Form 3, Post-traumatic Growth Inventory, traumatic experience questionnaire and demographic information form. Descriptive statistics, correlation analysis and stepwise regression analysis were used for the data analysis.

The findings of research reveal that levels of *existential anxiety*, meaninglessness anxiety, death anxiety, isolation anxiety, freedom anxiety for the university students are below the average level. Findings about prediction of *existential anxiety* reveal that impaired autonomy, disconnection-rejection, other-directedness, unrelenting standards domains and locus of control predict existential anxiety significantly. For the university students who has experienced traumatic events, post-traumatic growth and fatal traumatic event are other significant predictors.

Findings about prediction of existential anxiety sub dimensions reveal that *meaninglessness anxiety* is predicted by impaired autonomy, unrelenting standards, disconnection-rejection, other-directedness, impaired limits domains and locus of control significantly. Findings about prediction of meaninglessness anxiety of university students who have experienced traumatic events reveal that impaired limits domain, disconnection-rejection domain and locus of control are not significant predictors of meaninglessness anxiety, while post-traumatic growth is a significant predictor of meaninglessness anxiety. *Death anxiety* is predicted significantly by impaired autonomy, other-directedness, impaired limits domains and gender (female). Predictors of death anxiety are not changed for the group that has experienced traumatic events.

Findings of research also demonstrated that *isolation anxiety* is predicted by disconnection-rejection, impaired autonomy, unrelenting standards, impaired limits domains and locus of control significantly. In addition, predictors of isolation anxiety are not changed for the group that has experienced traumatic events. On the other hand, *freedom anxiety* is predicted significantly by impaired autonomy, impaired limits, disconnection-rejection domains, locus of control and experiencing traumatic events. Beside the predictors in the first group, experiencing fatal traumatic events and unrelenting standards domain are new predictors while disconnection-rejection domain is not a significant predictor.

Keywords: Existential anxiety, Early maladaptive schemas, Locus of control, Post-traumatic growth,

ÖNSÖZ

Bu çalışmayı birlikte yürüttüğümüz, emeğini, zamanını, rehberliğini ve birikimini benden esirgemeyen tez danışmanım Prof. Dr. Aykut CEYHAN'a sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca tez izleme komitesinin değerli üyeleri Prof. Dr. Atilla CAVYAKTAR, Doç. Dr. Baki DUY ve tez jürisi üyeleri değerli hocalarım Prof. Dr. Filiz BİLGE ve Yrd. Doç. Dr. Sevgi SEZER'e geliştirici ve destekleyici yaklaşımlarından ve emeklerinden dolayı sonsuz teşekkürü borç bilirim. Üç yıldan fazla süren çalışma boyunca bana destek olan Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi müdürü Prof. Dr. Esra CEYHAN hocamın ve değerli çalışma arkadaşlarımda desteğini hep yanımda hissettim. Meslektaşım Ahmet Altınok'a analiz sürecinde yaptığı samimi yardımlar için, diğer bir meslektaşım Ömer ÖZER'e en zor zamanlarımda yanımda olduğu ve kendi çalışmasıymış gibi çaba gösterdiği için ve arkadaşım Onur ERGUNAY'a yaptığı katkılardan dolayı minnettarım. Veri toplama sürecinde bilimsel çalışmaları var eden gönüllülüğü ortaya koyan yüzlerce öğrenciye ve veri toplanmasına yardım eden Anadolu Üniversitesi öğretim elemanları ve personeline de teşekkürü borç bilirim. Son olarak anneme, babama, kardeşlerime ve dostlarıma sevgileriyle beni mutlu ettikleri için teşekkür ederim.

Bu çalışmayı yaşamımı anlamlı kılan eşim Eylem YIKILMAZ ve "dünyanın ruhu" oğlum Rodin'e ithaf ediyorum.

Oğuz Atay'dan..

Yatağımın karşısında bir pencere var. Odanın duvarları bomboş. Nasıl yaşadım on yıl bu evde? Bir gün duvara bir resim asmak gelmedi mi içimden? Ben ne yaptım? Kimse de uyarmadı beni. İşte sonunda anlamsız biri oldum. İşte sonum geldi. Kötü bir resim asarım korkusuyla hiç resim asmadım; kötü yaşarım korkusuyla hiç yaşamadım.

13/05/2016

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Murat YIKILMAZ

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xvi
SİMGE VE KISALTMALAR	xvii
1. GİRİŞ	1
1.1. Sorun	3
1.2. Amaç	12
1.3. Önem	14
1.4. Sınırlılıklar	15
1.5. Tanımlar	16
2. ALANYAZIN	17
2.1. Varoluşçuluk ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	17
2.1.1. Varoluşçu felsefe	17
2.1.2. Varoluşçu psikoloji	22
2.1.3. Varoluşsal kaygı	31
2.1.3.1. Anlamsızlık kaygısı	34
2.1.3.2. Ölüm kaygısı	43
2.1.3.3. Yalıtılmışlık kaygısı	46
2.1.3.4. Özgürlük kaygısı	48
2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	51
2.2.1. Ayrılma-reddedilme şema alanı	54

2.2.2. Zedelenmiş otonomi şema alanı	55
2.2.3. Zedelenmiş sınırlar şema alanı	56
2.2.4. Başkalarına yönelimlilik şema alanı	56
2.2.5. Yüksek standartlar şema alanı	57
2.3. Kontrol Odağı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	59
2.4. Travma Sonrası Gelişim ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	61
2.5. İlgili Araştırmalar	63
2.5.1. Varoluşsal kaygı ile ilgili araştırmalar	63
2.5.2. Varoluşsal kaygıyı ölçmeye yönelik çalışmalar	72
2.5.3. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilgili araştırmalar	74
2.5.4. Kontrol odağı ile ilgili araştırmalar	76
2.5.5. Travma sonrası gelişim ile ilgili araştırmalar	78
3. YÖNTEM	81
3.1. Araştırma Modeli	81
3.2. Çalışma Grubu	81
3.3. Veri Toplama Araçları	82
3.3.1. Varoluşsal Kaygı Ölçeği	82
3.3.2. Varoluşsal Kaygı Ölçeği'nin geliştirilme çalışmaları	82
3.3.2.1. Madde havuzunun oluşturulması işlemleri	83
3.3.2.2. Açımlayıcı faktör analizi çalışma grubunun belirlenmesi	83
3.3.2.3. VKÖ'nün açımlayıcı faktör analizi çalışmalarına ilişkin bulgular	86
3.3.2.4. VKÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkin bulgular	92
3.3.2.5. VKÖ'nün madde analizi çalışmalarına ilişkin bulgular	94
3.3.2.6. VKÖ'nün güvenilirlik çalışmalarına ilişkin bulgular	96
3.3.2.7. VKÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi çalışmalarına ilişkin bulgular	99
3.3.2.8. VKÖ'nün geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bulguların değerlendirilmesi	105
3.3.2.9. VKÖ'nün psikometrik özellikleri	106

3.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3	109
3.3.4. Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği	111
3.3.5. Travma Sonrası Gelişim Envanteri	111
3.3.6. Travmatik yaşantı anketi	112
3.3.7. Kişisel bilgi formu	112
3.4. Verilerin toplanması ve analizi	113
4. BULGULAR	114
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Varoluşsal Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular	114
4.2. Üniversite Öğrencilerinde Varoluşsal Kaygının Yordanmasına İlişkin Bulgular	117
4.3. Üniversite Öğrencilerinde Anlamsızlık Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular	120
4.4. Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular	123
4.5. Üniversite Öğrencilerinde Yalıtılmışlık Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular	126
4.6. Üniversite Öğrencilerinde Özgürlük Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular	129
4.7. Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinde Varoluşsal Kaygının Yordanmasına İlişkin Bulgular	132
4.8. Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinde Anlamsızlık Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular	136
4.9. Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular	139
4.10. Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinde Yalıtılmışlık Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular	142
4.11. Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinde Özgürlük Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular	145
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	149
5.1. Sonuç	149
5.2. Tartışma	154
5.2.1. Üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygının ve alt boyutlarının yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması	154

5.2.2. Travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygının ve alt boyutlarının yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması	164
5.2.3. Genel tartışma	165
5.3. Öneriler	169
KAYNAKÇA	173
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 2.1.	Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Şemalar	53
Tablo 2.2.	Anlamsızlık Kaygısına İlişkin Gerçekleştirilen Araştırmaların Sonuçları	65
Tablo 3.1.	Çalışma Grubunu Oluşturan Katılımcıların Devam Ettikleri Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı	81
Tablo 3.2.	Açımlayıcı Faktör Analizi İçin Belirlenen Çalışma Grubundaki Katılımcıların Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı	85
Tablo 3.3.	Örnekleme Büyüklüğünün Faktör Analizine Uygunluğu Test Sonuçları	87
Tablo 3.4.	Paralel Analiz Yöntemiyle Elde Edilen Üretilen ve Gerçek Değerler	89
Tablo 3.5.	VKÖ'nün Açımlayıcı Faktör Analizinin Dik Döndürme (Varimax) Sonrası Temel Bileşenlerine İlişkin Sonuçlar	91
Tablo 3.6.	Varoluşsal Kaygı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşamın Anlamı Ölçeği-Anlamın Varlığı Alt Ölçeğine İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Korelasyon Katsayıları	94
Tablo 3.7.	VKÖ'de Yer Alan 25 Maddenin Uç Gruplarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar	95
Tablo 3.8.	VKÖ Toplam Puan ve Alt Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Birbirleriyle Olan Korelasyonları	96
Tablo 3.9.	VKÖ'nün Ölçek Toplam ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Cronbach Alfa Değerleri ile Ölçek Toplamı ve Alt Ölçekler Bazında Madde-Toplam Korelasyonları	97
Tablo 3.10.	VKÖ'nün Test- (15 gün arayla) Tekrar Test Korelasyonuna İlişkin Bulgular	99
Tablo 3.11.	VKÖ Ölçek Maddelerinin Standardize Yük Değerleri, t-Değerleri, Açıklayıcılık Varyansları ve Bileşik Güvenilirlik Katsayıları	102
Tablo 3.12.	VKÖ'ye Ait Uyum İndeksleri	103
Tablo 4.1.	Katılımcıların Varoluşsal Kaygı Ölçeği ve Alt Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistikler	114
Tablo 4.2.	Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Varoluşsal Kaygı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	117
Tablo 4.3.	Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı ve Erken Dönem Uyum bozucu şema Alanlarının Varoluşsal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	118

Tablo 4.4.	Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Anlamsızlık Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	120
Tablo 4.5.	Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Anlamsızlık Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	122
Tablo 4.6.	Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Ölüm Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	124
Tablo 4.7.	Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Ölüm Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	125
Tablo 4.8.	Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Yalıtılmışlık Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	127
Tablo 4.9.	Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Yalıtılmışlık Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	128
Tablo 4.10.	Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Özgürlük Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	130
Tablo 4.11.	Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Özgürlük Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	131
Tablo 4.12.	Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Varoluşsal Kaygı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	133
Tablo 4.13.	Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Ölümcül Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Varoluşsal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	134
Tablo 4.14.	Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Anlamsızlık Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	137

Tablo 4.15.	Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Ölümcül Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Anlamsızlık Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	138
Tablo 4.16.	Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Ölüm Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	140
Tablo 4.17.	Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Ölümcül Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Ölüm Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	141
Tablo 4.18.	Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Yalıtılmışlık Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	143
Tablo 4.19.	Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Ölümcül Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Yalıtılmışlık Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	144
Tablo 4.20.	Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Özgürlük Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	146
Tablo 4.21.	Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Ölümcül Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Özgürlük Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	147
Tablo 5.1.	Araştırmada Varoluşsal Kaygının ve Alt Boyutlarının Her Birinin (Anlamsızlık Kaygısı, Ölüm Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Özgürlük Kaygısı) Yordayıcılarını Belirlemeye Yönelik Gerçekleştirilen Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçlarının Özeti .	150

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. VKÖ'nün 91 Maddeyle Elde Edilen Yamaç Eğim Grafiği	88
Şekil 3.2. VKÖ'nün Paralel Analiz Yöntemiyle Elde Edilen Yamaç Eğim Grafiği	89
Şekil 3.3. VKÖ'nün Ölçme Modeli	101

SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ

VKÖ	: Varoluşsal Kaygı Ölçeği
YAÖ-AV	: Yaşamın Anlamı Ölçeği-Anlamın Varlığı Alt Ölçeği
RİDKOÖ	: Rotter'in İç-Dış kontrol Odağı Ölçeği
YŞÖ-KF3	: Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3
TSGE	: Travma Sonrası Gelişim Envanteri

1. GİRİŞ

İnsanlar var olduklarından bu yana çevrelerini sürekli araştırmış ve bunu değiştirme çabası içerisinde olmuşlardır. Giderek artan ve 21. yüzyılda oldukça üst bir seviyeye çıkan bu ilerleme ile birlikte insanlık, büyük bir hızla ve cesaretle dünyaya, uzaya, maddeye ve canlılığa dair pek çok bilinmeyenini araştırmış, pek çok soruya yanıt bulmuştur. Russell'a (1999, s. 33) göre bilimler, beklenilenin aksine insanlara uzak olanın incelenmesinden yakın olanın incelenmesine doğru giden (göklar, yeryüzü, hayvanların ve bitkilerin yaşamı, insan bedeni ve eksik de olsa insan zihni) bir sıra ile gelişmişlerdir. Bu çerçevede insanlar, önce kaba ve uzak olanı daha sonra da detaylı ve yakın olanı anlama çabasına girmişlerdir. Bundan dolayı önce teknik alanlar gelişmiş, insanların kendi iç dünyalarını diğer bilimlerden bağımsızlaşarak incelemeye odaklanmaları ise ancak geçen yüzyılda mümkün olmuştur. Bu eş zamanlı olmayan gelişim insanların ilerlemiş teknik alanların gücü sayesinde doğa üzerinde egemenlik kurmasını sağlamış ancak kendi varoluşuna odaklanmayı ihmal etmesine yol açmıştır.

İnsanlığın doğaya egemen olma çabası, onu hem doğadan hem kendisinden uzaklaştırmış ve insan doğadan kopmuş olma sonucu benzersiz bir ontolojik suçluluk yaşamıştır (Geçtan, 1990, s. 45). Böylece "Homo Sapiens'in büyük ormanlardan çıkıp modern kentlerde yaşamaya doğru gelişen serüveni, onun korkularını azaltmamış tersine arttırmıştır" (Teber, 2013, s. 34).

May'e (2012, s. 19) göre insanlar teknik güçlerini genişletmek konusunda sınırsız davranmakta, varlık duygularını ise baskılamakta ve elindeki gücün kontrolünü giderek yitirmekte, onu dizginlemekte zorlanmaktadır. Varlık duygusunu baskılama ve onun üstünü örtme, insanın kendisine dair hayallerinin, tasarımlarının, sorumlu bir kişi olarak kendisinin, değerlerinin ve kendi insanlığının parçalanması ve yok olmasıyla sonuçlanmaktadır. Bu durum insanların doğa ile mücadelelerinin kendilerine karşı bir savaşa dönüşmesine yol açmıştır. Bunun sonucunda insanlar 'yaşamın bir anlamı yok mu?' sorularıyla terapistlere akın etmeye başlamışlardır.

Jerry Mandel'in (Aktaran Frankl, 1999, s. 19) yayımlanmamış makalesinde insanın teknik gücünün gelişmesinin insan yaşamı üzerindeki olumsuz etkisi şu şekilde açıklanmaktadır:

Teknoloji, bizi, yaşamımızı sürdürme becerilerinden mahrum bıraktı. Bu nedenle kişinin kendi başına çaba harcamaksızın yaşamasını garanti eden bir refah sistemi geliştirdik. Ülkedeki tüm nüfusun ihtiyaçlarını karşılamak için işgücünün sadece %15'inin yeterli olduğu bir yerde iki sorunla karşı karşıya geliriz. Hangi yüzde %15 çalışacak ve diğerleri (çalışmayanlar) vazgeçilmez olmadıkları gerçeği ve sonuçtaki anlam kaybıyla nasıl başa çıkacaklar?

Doğa karşısında bu belirleyici güce sahip olmasının temelinde insanları diğer canlılardan ayıran büyük farklılıklar olması gerekir. Diğer hayvanlar ve insanlar biyolojilerinin işleyişi ile ilgili ilkeler bakımından pek çok ortak özelliğe sahiptir. Diğer hayvanlar gibi insan yaşamının bir başlangıcı ve bir sonu vardır. Diğer taraftan insanlar, pek çok biyolojik özelliği bakımından, diğer canlıların sahip olduğu donanıma, güce ve dayanıklılığa sahip değildir. Diğer canlılardan zihinsel olarak daha gelişmiş olması insanların en önemli farklılığıdır. Ancak, insan kendisini diğer canlılardan hem daha gelişmiş hem daha zayıf yapan bir özelliğe sahiptir: Kendi varoluşu. Bu ayırıcı özelliği Wahl (1999, s. 17), Heidegger'in "Yalnız insan gerçekten varolur. Hayvanlar yaşar; matematik nesne sürüp gider; araçlar elimizin altındadır; imgeler kendini gösterir, ama bunların hiçbiri varolmaz" sözleriyle aktarmaktadır.

Gerçekten de hayvanlar çevrelerinin farkındadır. İnsan ise farkında olduğunun da farkındadır. Bunun da ötesinde insan kendi varoluşundan da haberdardır (Geçtan, 1974, s. 14; 2000, s. 328). İnsan dışındaki diğer varlıklar sadece belirli yasalara göre varlıklarını sürdürürler (Foulque, 1998, s. 46). Bu nedenle hayvanların sadece bir çevresi insanların ise anlamlandırdıkları bir dünyaları vardır (May, 2012, s. 169). Frankl'a (Frankl, 1999, s. 25) göre ise insanları diğer canlılardan ayıran özelliklerden birisi de onun yaşamını sürdürmesini sağlayacak bir anlam arayışı içinde olmasıdır.

Fromm (2011, s. 33), insanın kendisini doğadan ve diğer insanlardan farklı bir varlık olarak görmesini ve kendisinin farkına varma yetisini "özbilinçlilik" olarak adlandırmaktadır. Bu bilinç, belli belirsiz de olsa insana hastalıkların, yaşlanmanın ve ölümün farkındalığını sağladığı gibi, kendi varlığının evrenin varlığının yanında ne kadar önemsiz olduğunu hissettirmektedir. Benzer şekilde Yalom (2008, s. 9) da 'öz-farkındalığın' insanı insan yapan eşsiz bir armağan olduğunu, ama bu armağanın varoluşumuzu ölüm gerçeği ile gölgeleyip

yaraladığını ifade eder. Eagleton'un (2012, s. 25) Heidegger'den aktardığına göre insan diğer varlıklardan farklıdır, çünkü kendi varlığını sorgulayabilir. Öyle ki bu sorgulamanın getirileri; ikilemler, endişeler, çıkmaz ya da bir yük olabileceği gibi tam tersine bir umut kaynağı ya da bir hediye de olabilir. May'e (2012, s. 12) göre de "varlık duygusu sevgi, ölüm, kaygı ve önemsenmeye dair duygular gibi en derin, en temel sorularla iç içedir."

İnsanların diğer canlılardan farklılıkları olmasının yanı sıra insanlık tarihinin içinde tarihsel dönemler arasında da yönelimler ve algılamalar olagelmıştır. Tillich (2014, s. 78,82) insanların yaşadıkları kaygılara ilişkin, tarihin farklı dönemlerinde farklılığı şu şekilde açıklar:

Antik uygarlığın sonunda varlık kaygısı, ortaçağın sonunda ahlaki kaygı, modern çağın sonunda ise ruhani manevi kaygı ağır basmaktadır. Bu dönemler çağların sona ermesi ve yeni çağların başlamasına yol açan imparatorlukların çökmesi, yeni dinlerin ortaya çıkması ve büyük savaşlar gibi köklü değişimlerin görüldüğü dönemlerdir. Bireylerde de farklı düzeylerde bulunan kaygı, alışılmış anlam, güç, inanç ve düzen yapıları çözülmeye başlayınca tıpkı toplumlarda olduğu gibi genel hale gelmektedir.

İnsan yaptıklarının ve dünyasında olup bitenlerin bilincindedir. Bununla birlikte diğer insanlardan tümüyle soyutlanabileceğinin ve yalnız kalabileceğinin de bilincindedir. Bu olasılık ona yok olma korkusu yaşatabilir. Yok olma hiçlik, hiçlik ise ölümlü sembolize edilmektedir (Geçtan, 2000, s. 326, 327; May, 2012). Feldman ve Snyder'a (2005, s. 404) göre, ölümlü olduğunu bilmek insanlara yaşamın bir anlamı olup olmadığı konusunda varoluşsal bir kaygı verir. Bu kaygı ise insanların yaşamlarında düzen, süreklilik ve anlam bulunması yolu ile azaltılabilir. Bu anlam da genel olarak kültürün sağladığı sembolik ölümsüzlükten beslenir. Frankl'a (1999) göre, anlam arayışındaki nihai başarısızlık, yani anlamsızlık ise insanları yaşamın değeri ve anlamı konusunda şüpheye götürür.

1.1. Sorun

Anlamsızlık duygularının insanları kitleler halinde egemenliği altına almaya başlamasının 20. yüzyılda gerçekleştiği ileri sürülmektedir. Bu çerçevede Eagleton (2012, s. 33), "yirminci yüzyılda yaşamın anlamı üstüne pek çok çağdan daha ızdıraplı bir biçimde derin derin düşünülmesinin altında bu yüzyılın insan hayatını korkunç derecede değersizleştiren bir çağ olmasının yatabileceğini" belirtir. Ayrıca

Frankl'ın (2014, s. 166) "Auschwitz'den bu yana insanın ne yapabileceğini biliyoruz. Hiroşima'dan bu yana da neyin tehlikede olduğunu biliyoruz" sözleri bu değersizleştirilen ve tehdidin boyutlarına işaret etmektedir.

Klinik çalışmaları ve psikoloji-psikiyatri alanındaki meslektaşlarının deneyimlerine dayanarak yirminci yüzyılın en büyük sorununun anlamsızlık ve boşluk duyguları olduğunu ifade eden May'e (2013, s. 18) göre de "insanlar ne istediklerini bilmedikleri gibi ne hissettiklerine dair hiçbir fikir sahibi değillerdir". Tillich (2014, s. 82), modern çağın sonunda boşluk ve anlamsızlık duyguları baskın hale geldiğini ileri sürer. Nitekim Frankl'a (1999, s. 20; 2014, s. 120) göre, eski çağlardan farklı olarak modern çağda insana nasıl davranması gerektiğini söyleyen gelenekler ve geleneksel değerler kaybolmuştur. Artık bu yönlendirici etkenlerden yoksun olduğu için insanlar bazen neyi yapmayı arzuladığını da bilemezler. İnsanlar ne istediklerini bilmedikleri bir durumda hayvanlara bir güvence veren içgüdülerini de yitirdikleri için, sürekli olarak seçim yapmak zorundadırlar. Sonuç olarak insanlar ya başkalarının yaptığı şeyi yapar -uydumculuk, konformizm- ya da başkalarının ondan yapmasını beklediği şeyleri -totalitercilik- yaparlar.

Cushman'a (1990, s. 599-611) göre ise II. Dünya Savaşı sonrasında ortaya çıkan kültürel değişimler, 60'lı yıllardaki kültürel krizler ve 80'li yıllarda yükselen muhafazakârlık beraberinde toplum, gelenekler ve ortak anlamların geniş çapta yitirilmesine yol açmıştır. Yaşamın temellerindeki bu travmatik değişimler de boşluk, kişisel değersizlik ve duygusal bir açlığı ortaya çıkarmıştır. May (2012, s. 26, 156), bu toplumsal değişimin eşliğinde, günümüz insanının en büyük korkularının "hadımlaştırma değil, dışlanma/toplum dışına itilme korkusu" ve "insanların, dünyalarını yitirme tehdidi karşısında duyulan korkular" olduğunu savunmaktadır. Bu çerçevede Kierkegaard, Nietzsche ve onları izleyen varoluşçular, insanların kaygı ve umutsuzluklarının nedeninin önce varlık duygusunu sonra da dünyalarını yitirme korkusundan (insanların ilişkilerinin kopması, anlamsızlaşması, kendilerine ve doğal dünyaya yabancılaşmaları) kaynaklandığını vurgularlar.

Anlamsızlık ve boşluk duygularının yaygınlaştığı modern çağda, yaşamın insana yüklediği sorumluluklar da yerli yerinde durmaktadır. Frankl (2014, s. 120) yaşamın, nihai anlamda karşılaşılan sorunlara çözümler bulmak ve yaşamın her

alanında kesintisiz bir şekilde her bireyin karşısına çıkan görevleri yerine getirme sorumluluğunu üstlenmek anlamına geldiğini vurgulamaktadır. Adler'e (2014, s. 11) göre, yaşamın kendisine yüklediği bu görevlerin altından başarıyla kalkan insan, yaşamın anlamının başkalarıyla paylaşma ve ortak çalışma olduğunu kendi içinden gelerek benimsiyormuş gibi davranan insandır. Bu kapsamda yaşamda insanları bekleyen üç temel ödev vardır. İlk olarak insanlar, dünyada yaşadıkları gerçeğini kabul etmeli ve yaşamın olanakları ve sınırlılıkları olduğu gerçeğine uygun hareket ederek kendilerini geliştirmelidir. İkinci olarak, insanlar yetersizliklerinin ve güçsüzlüklerinin farkında olmalı, dolayısı ile tek başlarına var olamayacaklarını bilmelidir. Dolayısıyla, insanlar ancak diğer insanlarla dayanışarak yaşamda kalacaklarını da bilmeli ve buna uygun yaşamalıdır. Üçüncü olarak insanlar, sevginin yaşamsal önemini bilmeli ve buna uygun yaşamalıdır. Bu üç ödev, insana, üç farklı sorumluluk yüklemektedir. Adler (2014, s. 11) bu üç sorumluluğu şu şekilde ifade etmiştir:

Yeryüzünde doğal koşullarda hayatta kalmamı sağlayacak nasıl bir uğraş bulabilirim kendime? İnsan soydaşlarımın arasında kendime nasıl bir yer belirlemeliyim ki, onlarla birlikte çalışıp toplumsal yaşamın nimetlerinden onlarla birlikte nasıl yararlanabileyim? İnsanların iki ayrı cinsiyete ait olduğu, insan soyunun yarınının ve ayakta kalmasının cinsel yaşama bağlı bulunduğu gerçeğini dikkate alarak davranabilmek için ne yapmalıyım?

Her insanın yaşamında bu sorumlulukları yerine getirmekte zorlandığı dönemler olabilir. Kimi insanlar ise yaşamda daha genel ve tehdit edici bir başarısızlık yaşar, yaşamlarını mutsuzluk ve umutsuzluk içerisinde geçirirler. En nihai noktada yaşama başarısızlığı insanları bunaltır. Psikolojik yardım alanında çalışanlar zaman zaman danışanlarının bir nesnesi olmayan, fobik özellik göstermeyen, sanki bir boşluktan beslenen kaygıları ifade etmeye çalıştıklarına tanık olabilirler. Bu kaygılar, çoğu zaman kişilerarası ilişkilerde de paylaşmaktan kaçınılan ve bir nesnesi olmadığı için de insanlara garip gelen kaygılardır. Frankl'a (2014, s. 117) göre bir insanın yaşamın değeri ile ilgili kaygısı ya da umutsuzluğu, varoluşsal bir bunaltıdır. Varoluşçu psikoterapi yaklaşımları ise bu kaygıları 'varoluşsal kaygı-bunaltı' olarak adlandırır. Ayrıca insanların varoluşsal özelliklerinin getirdiği dört gerçekliğin insanı karşı karşıya bıraktığı varoluşsal kaygıların; ölümün kaçınılmazlığının farkında olup aynı anda da varolma arzusuna

sahip olan (ölüm kaygısı); anlamı olmayan bir evren içine fırlatılmış anlam arayışı içindeki (anlamsızlık kaygısı); mutlak yalıtımının farkında olmakla beraber bağlantı kurma, korunma ve daha büyük bir bütün olma arzusuna sahip olan (yalıtılmışlık kaygısı); zeminsizlik gerçeğinin farkında olup aynı anda zemin ve yapıya ihtiyaç duyan (özgürlük kaygısı) varlığın ikilemelerinden, çelişkilerinden, gerilimlerinden ve paradokslarından kaynaklandığı ileri sürülür. Dolayısı ile her insanın yaşamında ölüm kaygısı, bir yaşam anlamına sahip olma, diğerleri ile temas halinde yaşama ile ilgili kaygılar söz konusudur. Bu çerçevede her insanın yaşaması olası dört nihai varoluşsal ölüm, anlamsızlık, yalıtılmışlık ve özgürlük olarak belirtilir. Bu kaygılar bireysel ruhsal düzenlemenin her düzeyinde olağan üstü önemli rol oynamaktadır ve klinik çalışmalarla çok büyük ilişkileri vardır. Ayrıca her bir varoluşsal kaygının felsefi, psikopatolojik ve terapötik anlamı vardır (Yalom, 2001, s. 18-22). Bu varoluşsal kaygılar aşağıda açıklanmıştır.

Varoluşsal kaygılardan ilki ölüm kaygısıdır. Yalom ve Josselson'a (2008, s. 320) göre, ölüm temel anksiyete kaynağıdır. Diğer varoluşçu kaygıların temelinde yatan kaygı da ölüm kaygısıdır. Bu kapsamda anlamsızlık, yalıtılmışlık ya da özgürlük kaygısı ölüm gerçeği tarafından şekillendirir. Nitekim insanların diğer canlılardan belki de en önemli farkı insanın "öleceğini bilen bir canlı" (Göka, 2010, s. 7) olmasının farkındalığıdır. İnsan "sürekli ölümün gölgesinde yaşayan tek hayvandır" (Eagleton, 2012, s. 25), çünkü insanlar "hayatlarının azar azar kendilerinden alındığının" farkındadır (Tillich, 2014, s. 41) ve yaşam yolu önceleri yukarıya çıkar gibi görünse de nihai olarak aşağı doğru inmektedir (Yalom, 2008, s. 12).

Yalom'a (2008, s. 11) göre, ölümle ilgili olaylara maruz kalma ile birlikte çocuklar kendilerine sunulan bilgilerden ölümle ilgili bir yapı oluştururlar. Fallik dönem ve ergenlik döneminin başlangıcı arasında ölüm korkusu kaybolur, ancak ergenlik döneminde güçlü bir şekilde tekrar ortaya çıkar. İlk yetişkinlik döneminden itibaren ölüm korkusu kariyer ve aile sahibi olma çabaları ile baskılanır. Ailenin dağılması ve kariyerin sona ermesiyle birlikte ölüm korkusu yine ortaya çıkar. Bütün bu süreçlerde bireylerin ölüm gerçeğiyle kurdukları ilişki biçimleri temel tutumları ve davranışları üzerinde etkili olur.

Diğer bir varoluşsal kaygı ise anlamsızlık ve her şeyin bir anda saçmalaşabileceği endişesidir. Yaşamın bütün yollarının sonu belli veya 'ölüm' ise yaşamın ne anlamı olabilir ki? Bu durum paradoksal bir varoluşsal gerçektir. Felsefede bu sorun 'saçma' kavramı ile açıklanırken psikolojide karşılığı 'anlamsızlıktır' (Göka, 2010, s. 67). Dolayısıyla, ölüm kaygısı dinamik bir güç olarak insanın yaşamına egemendir ve insanı anlamlı bir yaşam yaşayıp yaşamadığı ile ilgili kaygılandırır (Geçtan, 1990, s. 328).

Frankl'a (2014, s. 113) göre, "yaşamda anlam arayışı içgüdüsel itkilerin 'ikincil bir ussallaştırması' değil, temel bir güdüdür. Çünkü insanlar sadece savunma mekanizmaları uğruna yaşayan, uyarıcılara tepki veren canlılar değildirler. Aynı zamanda, güçlü bir anlam bulduğunda her türlü sıkıntıya katlanabilir ve vazgeçilmez görülen her şeyden (yaşamı sürdürmek de dahil), vazgeçebilen canlılardır.

Ölümlü olmak, yaşamın anlamının sorgulanmasına yol açmasının yanı sıra, insanları hiçbir insanın değerine tutunarak yaşamını sonsuza kadar sürdüremeyeceği gerçeği ile de baş başa bırakır. Bu gerçek de bir diğer varoluşsal kaygı olan yalıtılmışlık kaygısını ortaya çıkarmaktadır. Yalıtılmışlık kaygısı insanların her birinin değerinden yalıtılmış olmasını ifade etmekte olup, insanların, sadece ölümlü değil yaşarken de yalıtılmış olduğuna işaret eder. Göka (1997, s. 130) yalıtılmışlık kaygısını insanın çevresindeki insanların, arkadaşlarının, dostlarının bir gün kendisini terk edebilecekleri ya da yanında birçok kişi olduğu halde onu anlamayacakları olasılığı karşısında duyulan tedirginlik olarak tanımlar. Yalom'a (2001, s. 596) göre, böylece insanoğlu bir birey olma yolunda çabalarırken, aynı zamanda bunun getirdiği korkunç yalıtımla başetmek durumundadır.

Varoluşsal kaygılardan sonuncusu olan özgürlük kaygısı ise insanın kendi eylemlerinden ve vereceği kararlardan bizzat kendisinin sorumlu olmasından kaynaklanır. Bu nedenle atacağı her adım yeni bir bunaltıyı beraberinde getirir. Bir çok yaşantıyı seçme şansına ve donanımına sahipken yalnızca bir seçim yapmak zorunda olmak, keşke ve acaba sorularının getirdiği belirsizlik ile yaşamak kaygıya neden olur (Göka, 1997, s. 130). Dolayısıyla insan, kendi varoluşunu seçen bir varlık olarak varoluşundan sorumludur ve kendi özünü yaratmak durumundadır. Her insan yaşamında süreklilik, örüntü, topluluk ve zemin istemektedir. Ancak,

herkes için süreklilik ihtiyacı, ölüm; örüntü ihtiyacı, anlamsızlık; zemin ihtiyacı, zeminsizlik; toplulukla birlikte olma ihtiyacı da yalıtılmışlıkla yüzleşmekten geçer (Yalom, 2001, s. 761). Bu yüzleşme ruh sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Ancak insanlar sadece psikanalizin ileri sürdüğü gibi cinselliğini değil bütün varoluşlarını ve sonlu doğalarını da bastırmaktadır” (Yalom, 2008, s. 14). Hiçbir insan varoluşunun ayrılmaz bir parçası olan bu gerçekliklerden sıyrılamaz. Her insanın bu gerçeklikler karşısındaki farkındalığı, düşünceleri, duyguları ve davranışları da aynı değildir. Kimi insanlar bu gerçeklikleri çok korkutucu bulabilirler, kimileri ise düşük düzeyde kaygılanabilirler. Kimileri bu gerçeklikleri algılayış biçimleri sayesinde yaşamlarını daha mutlu, üretken, sorumlu ve anlamlı bir biçimde sürdürebilirler. Kimileri varlıklarını anlamsız, çabalamayı gereksiz ve saçma bulabilirler. Oysa ki, yaşamın içindeyken yaşamaktan daha çok bu kaygılarla yaşamak, varoluşu tehdit edecek kadar ilgilenmek, bir işe yaramaz ve ruh sağlığını tehdit eder.

İnsanların yaşamdan beklentilerinin karşılanması, diğer insanlarla anlamlı, güçlü ve doyum sağlayacak ilişkiler kurabilmeleri ve üretken olabilmeleri, yaşamla ilgili ve yaşamın ayrılmaz nitelikleri ile ilgili rahatsız edici olmayan algılara sahip olmaları ile yakından ilişkilidir. Yaşamın içerisinde gerçekleştirilenlerin mutluluk verici olması yaşamın kendisi ile ilgili algılamının da sağlıklı olmasına bağlıdır. Yaşam denilince akla kaçınılmaz olarak gelen ve ilk bakışta düşmanca görülen varoluşsal gerçekler sağlıklı şekilde değerlendirildiğinde yaşama anlam katabilir. Ancak bu durumların yıkıcı tehditler olarak algılanması yaşamın da böyle algılanması sonucunu doğurabilir. Böylece endişelere boğulmuş bir yaşamın sürdürülmesi ise ızdırap verici olabilir.

Yaşamda anlam arayışı insanlık tarihi kadar eskidir ve birey için bebeklikten ve ilk çocukluktan itibaren başladığı ileri sürülür (Adler, 2014; Piaget, 1952). Nitekim, bir bebek için anlam arayışı çok basit bir düzeydedir (Piaget, 1952). Beş yaşının sonuna doğru çocuk “dünyadan ve kendisinden beklentiler konusunda derinlere kök salmış bir düşüncenin” sahibidir artık. Böylece “yaşama verilen anlam, yaşamı koruyucu bir melek ya da kötü bir ruh gibi etkisi altında bulundurur” (Adler, 2014, s. 16).

Adler'e (2014, s. 23) göre erken çocukluk dönemine ilişkin ilk anıların bireylerin yaşamlarında özel bir yeri vardır. Bu anımsamalar kişinin kendisine ve yaşam koşullarına karşı gelişen yargılarını belirlerler. Dolayısıyla ilk anılarında çaresiz ve yalnız kalmış ya da canı yanmış bireylerin yaşama ilişkin algılamaları da olumsuz yönde etkilenebilir. Diğer bir ifade ile Adler, çocuklukta organ yetersizlikleri ya da fizyolojilerinde anormallik olan çocukların yanlış eğitilmesi sonucunda insanın yaşamına anlam veren diğerlerine ilgi duyma yerine kendilerine ilgi duymak zorunda bırakıldıklarını ve bu yüzden de pek çoğunun hayatta başarılı olamadıklarını ifade etmiştir. Adler'e göre yanlış anlamlandırmaya yol açan diğer nedenler ise çocuğun şımartılması ve çocuğun ihmal edilmesidir. Horney (2013, s. 7) de tek belirleyici olmamakla birlikte çocukluk deneyimlerinin nevrozların ortaya çıkmasında çok önemli olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca her insanın karşılamak zorunda olduğu ihtiyaçlar vardır. Glasser'e (1984) göre bu ihtiyaçlar hayatta kalma ve üretme, ait olma, güç elde etme, özgür olma ve eğlenmedir. Ancak bu ihtiyaçlar erken çocukluk döneminin başından itibaren ebeveyn ya da çocuğun çevresinde bulunan diğer önemli kişiler tarafından yeterince karşılanmayabilir. Çocuklar, ihtiyaçlarının karşılanmamasının da ötesinde istismar edilebilir ve çeşitli biçimlerde şiddet görebilir. Bunun sonucu olarak çocukların bu ihtiyaçlarının karşılanmamasının varoluşsal kaygıyı ve suçluluğu arttırabileceği ileri sürülür (Prochaska ve Norcross, 2010).

Erken çocukluk dönemindeki yaşantılarının bireylerin ruh sağlığını nasıl etkilediği Şema Terapi kuramının "erken dönem uyum bozucu şema" kavramı ile de açıklanmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar çocuklukta çekirdek ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklanmaktadır. Bu ihtiyaçlar, güvenli bağlanma, özerklik, yetenek, olumlu kimlik algısı, ihtiyaçları ve duyguları ifade özgürlüğü, kendiliğindenlik ve rol yapma, akılcı sınırlar ve özdenetimdir. Erken dönem uyum bozucu şemalar, yaşamın erken döneminde gelişen ve yaşam boyunca yıkıcı etkileri tekrarlanan duygusal ve bilişsel örüntülerdir. Bu uyum bozucu şemalara karşı birey uyumsuz davranışlar geliştirir. Böylece erken dönem uyum bozucu şemalar ve bu şemalara karşı geliştirilen uyumsuz başa çıkma davranışları genellikle anksiyete, depresyon, madde kullanımı gibi eksen I

bozukluklarının altında yatan nedenleri oluşturur (Young, Klosko ve Weishaar, 2013, s. 25).

Her uyum bozucu şemanın altında bir travmatik yaşantı yatmasa da (Young vd., 2013, s. 27) yüksek düzeyde zorlayıcı olan travmatik olaylar da erken dönem uyum bozucu şemalara benzer bir şekilde genel olarak bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal zorlanmalara yol açabilmektedir (Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2009, s. 129). Bununla birlikte travmatik yaşantı geçiren her insan aynı olumsuzlukları yaşamamakta hatta bazıları travmatik olaylardan sonra yaşamlarını daha etkili şekilde sürdürebilmektedirler. Varoluşçu terapi de benzer şekilde insanların karşılaştıkları yaşam olayları karşısında kendi tavırlarını belirleyebileceklerini ileri sürer. Bireylerin travmatik olaylardan sonra yaşamlarının farklı alanlarında gösterdikleri gelişme “travma sonrası gelişim” kavramı ile açıklanmaktadır.

Travma sonrası gelişim kavramı travmatik yaşantı neticesinde yaşadığı zorluklara ilişkin bazı bakımlardan travma öncesini aşan bir gelişme göstermeyi ifade eder. Bu gelişmeyle birlikte, birey sadece travmatik yaşantı sonucu ayakta kalmamış aynı zamanda yaşamının önceki dönemlerindeki durumun ötesine geçebilecek önemli değişimler de yaşamıştır (Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 1). Ayrıca, bir bireyin yaşamın erken dönemlerinde başkalarının bakımına muhtaç olması ya da travmatik olayların ortaya çıkmasına etki edebilecek bir gücü olmaması onu tehlikelere açık hale getirmektedir. Ancak varoluşçuların da vurguladığı gibi (Geçtan, 2000, s. 330) yetişkin yaşamında bireyler yetersizlikler yaşasalar bile, kendi kişisel kaderlerini etkileyebilecek seçimler yapma, tutumlar benimseme ve davranışlar sergileme potansiyeline sahiptir. Dolayısıyla bireyler yaşamın içerisinde sürekli kurban olduğu ya da kendi kaderini etkileyebilecek seçimler yapabileceği konusunda bir inanca sahiptir. İnsanların yaşamlarını ne derecede ve hangi yönde kontrol edebileceklerine ilişkin bir kavram olan “kontrol odağı”, Rotter (1966, s. 1) tarafından bireyin davranışı ve sonuçları arasındaki neden-sonuç ilişkisine ilişkin genelleştirilmiş tutumları, inançları ve beklentileri olarak ifade edilir. Bu tutumlar, inançlar ve beklentiler ise çok çeşitli yaşam olayları karşısındaki davranış seçimlerini etkiler.

Glasser'in kontrol kuramına göre de davranışlar dışsal uyarıcılara karşı verilmiş tepkiler değildir. Uyarıcılar tetikleyici olsalar da belirli bir şekilde davranılmasına yol açmazlar ve sadece nesnelere dış güçler tarafından kontrol edilirler. Bu nedenle belirli bir şekilde davranma ya da davranmama insanın kendisi tarafından seçilir (Glasser 1981'den aktaran Kaner, 1993, s. 569-570). Özellikle dış kontrol odağının (sorumluluktan kaçma) bazı psikopatolojilerle özellikle de depresyonla ilişkisi olabilir (Yalom, 2001, s. 417).

Alanyazında özellikle üçüncü nesil bilişsel davranışçı terapilerin etkilendiği terapi yaklaşımlarından birinin de varoluşçu terapi olduğu ileri sürülür (Hayes ve Feldman, 2004). Varoluşçu bakış açısından bireyin kendi olma süreci onun öyküsü tarafından etkilenmektedir. Bu öykü ise çocukluk süresince bireyin o anki yaşantıları ve gelecekte beklenenlerinin etkileşimiyle oluşmaktadır (Rhodes ve Jakes 2000'den aktaran Prasko vd. 2012). Kişinin yaşam öyküsünün içinde gelişen kimlik duygusu kendisine, diğerlerine ve dünyaya karşı çeşitli şemaları barındırır. Bu kimlik aynı zamanda insanın varoluşu, kendini gerçekleştirme, özgürlük, sorumluluk, yaşamın anlamı ve ölümün kaçınılmazlığı gibi temel sorunlarla da baş etmek durumundadır. Bu bakımdan hem bilişsel terapiler hem de varoluşçu terapiler yaşantıların öznel yönüne vurgu yapmaktadır (Prasko vd. 2012). Bunun yanı sıra, varoluşçu terapiler gerçekliği genel olarak iki formda inceler. Bunlardan birincisi insanlarla hayvanların ortaklıklarını ifade eden "kendi içinde varlık" diğeri ise insana özgü olan aşkın bir durumu tanımlayan "kendisi için varlık" kavramlarıdır (Yalom, 2001). Benzer şekilde bilişsel davranışçı terapiler de biyolojik süreçlerin yanı sıra insanın kendini, diğerlerini ve dünyayı algılamasını ifade eden özgün süreçlere vurgu yapar (Beck vd. 1985'den aktaran Prasko vd. 2012).

Sonuç olarak insanlar genellikle dikkatlerini mutluluk vereceğine bilinçsizce inandıkları dünya nesnelere ya da uğraşları üzerinde yoğunlaştırırlar. Varoluşlarının bilinçlerine erenler ise bu farkındalığa ilişkin bir kaygı yaşayabilirler. Bu kaygıya neden olan varoluşsal kaygı kaynakları ise son derece gerçek ve tüm insanlar için evrenseldir. Ancak, her insanın bu kaygı kaynaklarını aynı biçimde algıladığı ve bunlardan aynı derecede ve yönde etkilendiği söylenemez. Dolayısıyla, insanların geçmiş yaşam deneyimlerine bağlı olarak sahip

oldukları bilişsel yapıların, yaşadıkları olayların kontrol edilebilirliğine ilişkin inanışlarının ve travmatik yaşam olaylarının onların varoluşsal gerçekleri algılamaları ve verdikleri tepkiler üzerinde önemli bir role sahip olup olmadığı merak uyandıran bir sorudur.

1.2. Amaç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygılarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinde cinsiyet, travmatik olaylar, erken dönem uyum bozucu şemalar, kontrol odağı ve travma sonrası büyümenin varoluşsal kaygıyla ilişkisini ortaya koymak hedeflenmiştir. Bu doğrultuda mevcut araştırmada ilk önce üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı düzeyleri incelenmektedir. İkinci olarak üniversite öğrencilerinin cinsiyet, travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları, kontrol odağı ve travma sonrası gelişim düzeyleri ile varoluşsal kaygıları ve onun alt boyutları (anlamsızlık, ölüm, yalıtılmışlık, özgürlük) arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Sonrasında ise travmatik yaşantı geçmişi olan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, ölümcül travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları, kontrol odağı ve travma sonrası gelişimlerinin varoluşsal kaygılar ve alt boyutları ile (anlamsızlık, ölüm, yalıtılmışlık, özgürlük) ilişkisinin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Bu amaçları gerçekleştirmek üzere aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1.0. Varoluşsal Kaygının Betimlenmesi:

1.1. Üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı düzeyleri nasıldır?

2.0. Üniversite Öğrencilerinin Varoluşsal Kaygılarının Yordayıcıları:

2.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları ve kontrol odakları, onların *varoluşsal kaygısının* anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2.2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları ve kontrol odakları, onların varoluşsal kaygılarından *anlamsızlık kaygısının* anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2.3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları ve kontrol odakları, onların varoluşsal kaygılarından *ölüm kaygısının* anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2.4. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları ve kontrol odakları, onların varoluşsal kaygılarından *yalıtılmışlık kaygısının* anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2.5. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları ve kontrol odakları, onların varoluşsal kaygılarından *özgürlük kaygısının* anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

3.0. Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Varoluşsal Kaygılarının Yordayıcıları:

3.1. Travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, ölümcül travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları, kontrol odakları ve travma sonrası gelişim düzeyleri onların *varoluşsal kaygısının* anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

3.2. Travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, ölümcül travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları, kontrol odakları ve travma sonrası gelişim düzeyleri onların varoluşsal kaygılarından *anlamsızlık kaygısının* anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

3.3. Travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, ölümcül travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları, kontrol odakları ve travma sonrası gelişim düzeyleri onların varoluşsal kaygılarından *ölüm kaygısının* anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

3.4. Travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, ölümcül travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları, kontrol odakları ve travma sonrası gelişim düzeyleri onların varoluşsal kaygılarından *yalıtılmışlık kaygısının* anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

3.5. Travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, ölümcül travmatik olay yaşama durumları, erken dönem uyum bozucu şemaları, kontrol odakları ve travma sonrası gelişim düzeyleri onların varoluşsal kaygılarından *özgürlük kaygısının* anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.3. Önem

Varoluşsal kaygı alanyazında üzerinde yeterince çalışılmamış bir kavramdır. Yalom (2001, s. 39-40), bunun nedenini, pozitivist geleneğe dayanan akademik psikiyatri ve psikolojinin, bilgiyi geçerli kılma yöntemi olarak deneysel araştırmaya değer vermesi olarak açıklamıştır. Bu çerçevede varoluşçuluğun temel ilkeleri deneysel yöntemlerin kullanılmasını zorlaştırdığı için de araştırmacıların deneysel yöntemlerle varoluşsal konularda çalışma yapması oldukça zordur. Bu zorluklarla ilişkili olarak da alanyazında varoluşsal kaygılardan daha çok ölüm kaygısı gibi daha somut problemlerin seçilip incelendiği görülmektedir. Ancak bu incelemeler yüzeysel ve norm temelli incelemeler içerdiği için çok fazla aydınlatıcı bilgi sağlayamamaktadır. Ayrıca varoluşsal kaygıya ilişkin alanyazındaki araştırmaların azlığı da dikkat çekmektedir. Tüm bunlar varoluşsal kaygıyı ölçmeye hizmet eden bir ölçme aracının varlığına ve varoluşsal kaygının bazı psikolojik yapılarla ilişkisinin ortaya koyulmasına olan gereksinimi önemli hale getirmektedir.

Varoluşsal kaygının gelişim dönemlerinin özelliklerine uygun olarak daha çok yetişkin dünyası ile ilgili olduğu açıktır. Bireyin zihinsel ve sosyal gelişimi varoluşsal konuları fark edebileceği düzeye erişmelidir. Bu bakımdan varoluşsal boşluğun ve kimlik karmaşasının odak noktası olan ergenlik döneminde bireyin varoluşsal kaygılarının baş göstermeye başladığı söylenebilir. Bunun sebebi tutarlı bir benlik gelişiminin anlatımı olan bireyselleşme olgusunun en yoğun yaşandığı dönem olmasıdır (Ersanlı, 2010'dan aktaran Şanlı ve Ersanlı, 2015, s. 247). Bir başka deyişle varoluşsal çatışmalar etkili biçimde çözümlenmezse; sağlıklı bir varoluşsal konumlanma anlamına gelen kimlik oluşumunu engeller (Karabekiroğlu, 2009'dan aktaran Şanlı ve Ersanlı, 2010). Ayrıca Yalom (2001, s. 31), her insanın yaşamının bir döneminde diğer kaygılarını önemsiz hissettirebilecek kadar güçlü varoluşsal kaygılar yaşayabileceğini belirtmektedir. Bu nedenle bazı kişilik özelliklerinin ya da erken dönem yaşantılarının varoluşsal kaygılarla ilişkisinin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Erken dönem yaşantılarının içinde travmatik olaylar da yer alabilmektedir. Travmatik yaşantılar bireyler üzerinde hem olumlu hem olumsuz etkide bulunabilir. Alanyazında özellikle ölümlle ilgili olan travmatik yaşantıların

varoluşsal kaygıları etkileyebileceği ile ilgili örnekler vardır (Yalom, 2001). Bu örneklere dayalı olarak varoluşsal kaygılar ve travmatik yaşantıların ilişkisinin araştırmalar ile ortaya konulması alanyazına önemli katkılar sağlayabilecektir.

Varoluşçu düşünce açısından her insanın varoluşuna ilişkin kaygıya sahip olması olasıdır. Varoluşa ilişkin kaygı kaynakları ile ilişki kurma biçiminin ise ruh sağlığı ve yaşama edimi ile yakından bağlantılı olduğu düşünülebilir. Bu çerçevede psikolojik yardım alanında çalışan profesyonellerin, bireyin varoluşsal kaygılarını tanıması, onların danışanlarına daha etkili yardım edebilmeleri açısından önem kazanmaktadır. Ayrıca bu kaygıları tanımaya yönelik çeşitli ölçme araçlarının geliştirilmesi ve kullanılması alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır.

Mevcut araştırma varoluşsal kaygıları betimlemeye, alt boyutlarını ortaya koymaya ve onun erken dönem uyum bozucu şemalar, kontrol odağı ve travma sonrası gelişme ile ilişkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu amaca yönelik olarak araştırma bulgularının alanyazında varoluşsal kaygıya ilişkin bilgi birikimine değerli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca mevcut araştırmanın ileride yapılacak çalışmalar için öncü olması beklenmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

- Araştırmanın Varoluşsal Kaygı Ölçeği geliştirmeye yönelik veri grubu 2013-2014 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi örgün lisans programlarına devam eden gönüllü üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmanın değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaya yönelik veri grubu 2014-2015 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi örgün lisans programlarına devam eden gönüllü üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Bu çalışmada elde edilen veriler Varoluşsal Kaygı Ölçeği, Young Şema Ölçeği KF3, Travma Sonrası Gelişim Envanteri, Rotter'in İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Travmatik Yaşantı Anketi ve Kişisel Bilgi Formu'nun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Varoluşsal Kaygı: İnsan varoluşunun nihai dört getirisinin (ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık) ve her birinin neden olduğu bilinçli ve bilinçdışı korku ve güdüler (Yalom, 2001, s. 16).

Erken dönem uyum bozucu şemalar: Kişinin kendine ve ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerli, yıkıcı, yaygın, kapsamlı duygusal ve bilişsel örüntüler (Young, Klosko ve Weishaar, 2013, s. 26).

Travma: Bireyin ruhsal ve bedensel varlığını çok değişik biçimlerde sarsan, inciten, yaralayan her türlü olay (Öztürk, 2001, s. 375).

Travma Sonrası Gelişim: Bireyin kendilik algısında, kişilerarası iletişiminde ve yaşam felsefesinde travmatik olaydan sonra gözlenen olumlu yönde duygusal ve bilişsel değişimler (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 455).

Kontrol Odağı: Bireylerin geçmişlerindeki pekiştirici yaşantılarına dayalı olarak davranışlarının sonuçlarını kendi kontrollerine veya kendi dışlarındaki odakların kontrollerine bağlamaları sonucu oluşan bir özellik (Rotter, 1966, s. 1).

2. ALANYAZIN

Bu kısımda ilk olarak varoluşçu felsefe, varoluşçu psikoloji, varoluşsal kaygı, erken dönem uyum bozucu şemalar, kontrol odağı ve travma sonrası gelişim ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Daha sonra ise ilgili araştırmaların bulgularından söz edilmiştir.

2.1. Varoluşçulukla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde varoluşçu felsefe, varoluşçu psikoloji ve varoluşsal kaygı başlıkları altında kuramsal açıklamalar yapılmıştır.

2.1.1. Varoluşçu felsefe

Varoluşçuluk, 20. yüzyılda gerçekleşen savaşlar, ekonomik krizler, endüstrileşme ve hızlı kentleşme sonucunda yaşanan toplumsal bunalımlara bir tepki olarak Avrupa'da ortaya çıkmıştır. Bunun sonucu olarak bu felsefi akım öncelikle edebiyat, resim ve felsefe gibi alanlarda birbirinden habersiz kişilerin (örn., Heidegger ve José Ortega y Gasset) eserlerinde yer bulmaya başlamıştır (Geçtan, 1990; Geçtan, 2000, s. 319). İkinci dünya savaşının sonrasında ise akademik çevreler ve toplumsal hareketler de varoluşçuluk akımından etkilenmeye başlamıştır (Göka, 1997, s. 79).

Varoluşçuluğun kökenleri Schelling, Kant, Augustin ve Pascal'a (Wahl, 1999, s. 15-16) dayandırılmaktadır. Daha da eskiye gidildiğinde Yalom'a (2008, s. 10) göre klasik Yunan filozoflarından Epikuros da bir proto-varoluşçudur. Modern varoluşçuluğun kurucularının ise Martin Heidegger (Diamond, 2009, s. 304; Geçtan, 2000, s. 322; Göka, 1997, s. 76; May, 2012, s. 67) daha öncesinde de Soren Kierkegaard (Foulquie, 1998, s. 37; Göka, 1997, s. 77; Murdock, 2013, s. 181; Teber, 2013; Wahl, 1999, s. 10) olduğu kabul edilir. Ancak, Martin Heidegger varoluşçuluğun felsefe ve psikiyatri arasında geçişini sağlamasına rağmen (Geçtan, 1974, s. 13) kendisini varoluşçu olarak nitelendirmemiştir (Foulquie, 1998; Wahl, 1999, s. 10). 'Varoluşçu' sözcüğünü ise bugünkü anlamıyla ilk kez Kierkegaard'ın kullandığı (Wahl, 1999, s. 10) ya da sözcüğe ilk defa Jean Paul Sartre ve Albert Camus'un eserlerinde rastlandığı (Burston, 2003, s. 311; Geçtan, 1990, s. 30) ileri sürülür.

Varoluşçu felsefe yaklaşımlarını sınırlandırmak oldukça güçtür. Frankl'a (Aktaran Geçtan, 1990, s. 25; Foulquie, 1998, s. 38) göre her varoluşçu düşünür ve psikiyatristin ayrı bir varoluşçu yaklaşımı vardır. Ancak bununla birlikte Sartre (1999) yaygınlığı bakımından iki farklı varoluşçu okul olduğunu ileri sürer. Bunlar, Karl Jaspers ve Gabriel Marcel'in temsil ettiği Hristiyan varoluşçular; Heidegger ve Sartre'in temsil ettiği Tanrıtanımaz varoluşçulardır. Her iki okulun da üzerinde anlaştığı temel düşünce, 'insan varoluşunun' 'öz'den önce geldiği düşüncesidir. Bu düşünce, insanın önce dünyaya geldiği, var olduğu ve ondan sonra tanımlanıp belirlendiği ve böylece özünü ortaya çıkardığı anlamına gelmektedir. Foulquie'ye (1998, s. 53) göre ise aslında tarihsel olarak Hristiyan varoluşçuluğunun kökenleri daha eskiye gitmektedir, ancak Tanrıtanımaz varoluşçuluk Sartre'in sözcüsü olduğu bilinen ve daha çok önem atfedilen kuramdır.¹

Sartre'in (1943'den aktaran Yalom, 2001, s. 671) varoluşçu felsefesine göre "bütün var olan şeyler bir neden olmaksızın doğarlar, zayıf bir şekilde yaşamaya devam ederler ve kazayla ölürlür. Dolayısıyla doğuşumuz ve ölüşümüz anlamsızdır". Kierkegaard'a (2014, s. 21) göre insan, "sonsuzluk ile sonlunun, geçici ile kalıcının, özgürlük ile zorunluluğun bir sentezidir, kısaca bir sentezdir. Sentez ise iki terimin ilişkisidir, dolayısı ile insan hâlâ varolmamıştır". Geçtan (2000) ve May'e (2012) göre de insan, sürekli olmakta ve gelişmekte olan, dolayısı ile potansiyel olarak krizde olan bir olgudur.

Varoluşçu felsefe insanın bu dünyadaki güçleri ise sınırlı ve yetersizdir olduğunu savunur. Bu yetersizlik karşısında sonsuzluk ve ölümsüzlük isteği her insanın isteğidir, ancak insanın bu istek karşısında kendi güçleri zayıftır ve böyle bir çaba kaçınılmaz olarak umutsuzluğu getirir (Kierkegaard, 2014). Ayrıca, varoluşçuluk felsefi ya da psikolojik açıdan "insanı, birimler ya da mekanizmalar topluluğu olarak açıklamak yerine öylece olmakta olan bir varlık olarak" açıklar (Geçtan, 1990, s. 30). Varoluşçu teolog Tillich'in (2014, s. 100) insana ilişkin görüşleri ise şöyledir:

İnsan niyetlilik ve canlılığın bir sentezidir. Niyetlilik anlamlı içeriklere yönelmektir. Bu ise din, estetik, mantık ve ahlak açısından geçerlidir. Dil yoluyla anlamları soyutlar, yorumlar ve dönüştürür. Hakikatlerle karşılaştığında bu karşılaşmanın ötesinde onu

¹ Bu çalışmada kullanılan 'varoluşçu felsefe' kavramı daha çok Sartre'in felsefesine gönderme yapmak amacıyla kullanılmıştır.

bilir, kıyaslar, başka olasılıklar onu cezbeder, geçmişi hatırlar ve geleceğe dair beklentileri olur. Bu özgürlüktür ve canlılığın kaynağıdır.

Varoluşçu felsefe, insanın, yaratılmadığı ve bir 'öz'ü olmadığı için kendini ortaya çıkardığı düşüncesini savunur. Özgürlüğe mahkum olduğu için de sürekli olarak seçim yapar. Kendi seçimi dışındaki tek eylemi dünyaya 'fırlatılmasıdır' ve o andan itibaren herşeyden sorumludur. Bu sorumluluğa ve seçim yapma zorunluluğuna rağmen yeryüzünde ise insana yol gösterecek hiçbir işaret yoktur. İnsan bu koşullarda her an başka bir insanı bulmak ve keşfetmek zorundadır, çünkü yalnız ve desteksizdir (Sartre, 1999, s. 70). Varoluş ise bir yüklem değil bütün yüklemelerin temeli ve gerçekliğidir. İnsan varılmadan önce basit ya da karmaşık hiçbir fiziksel, psikolojik davranışsal niteliğe sahip değildir. Ancak varolduktan sonra bu niteliklere kavuşma imkanı bulur (Foulquie, 1998, s. 44).

Tillich'e (2014, s. 125-158) varoluşçuluğun dört temel alanı olduğunu ifade eder: Bir tutum olarak varoluşçuluk, bakış açısı olarak varoluşçuluk, isyan olarak varoluşçuluk ve ifade olarak varoluşçuluk. Tutum olarak varoluşçuluk, Tanrı'nın varlığının kabul edilmediği bir varoluşta anlam, amaç ve düzen kaynağı arayışının ne olacağına ilişkin soruya cevap verme çabasını kapsar. Bir bakış açısı olarak varoluşçuluk, sanata, felsefeye, teolojiye ve edebiyata sinmiştir. İsyen olarak varoluşçuluk, 20. yüzyılda toplumların gelişimlerine ve mücadelelerine etki etmiştir. İfade olarak varoluşçuluk ise yaşamın her alanına sinmiş ve şüphe ve anlamsızlıkla dolu olduğu için de patolojik hale geldiği düşünülen insanlığın genel durumuyla ilgili varoluşçuluk alanıdır.

Sartre (1999, s. 57) varoluşçuluk denince "insan yaşamına yön veren ve her gerçeğin, her eylemin bir çevreyi, bir insancıl özneliği kucakladığını gösteren bir öğretiyi" anlamaktadır. Foulquie'ye (1998, s. 39) göre varoluşçuluğun ilgi alanında özler, olabilirlikler ve soyut kavramlar değil varlığın varoluşu bulunur. Bu çerçevede varoluşçuluğun temel savunuları varoluşun özden önce gelmesi, insanların kendi özünü seçmesi, özgürlük, sorumluluk, iç sıkıntısı olarak sıralanmaktadır. Varoluşçuluğun bu temel savunuları kısaca şu şekilde açıklanmaktadır:

Varoluş Özden Önce Gelir: Varoluşçuluk dinsel düşüncenin aksine özün değil varoluşun daha önce geldiğini savunmaktadır. Hem Tanrıtanıma hem de Hristiyan varoluşçuların ortak savunusu olan bu düşünceye göre insanın bir özü yoktur. İnsan, önceden tasarlanmamıştır ve ne olacağına kendisi karar verir (Sartre, 1999, s. 61, 62). 'Öz' bir nesnenin özelliklerinin değişmez bütünü; varoluş ise evrende gerçek olarak bulunmaktır. Ancak varoluşun özden önce geldiği düşüncesi sadece insan için geçerlidir. Ancak öz ancak sınırlı bir şekilde özün içinde gelişebilir. İnsanlar, insan özünde olmayan birşeye dönüşemezler (Foulquie 1998, s. 61).

Kundera (2007, s. 16) ise 'Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği' adlı romanında varoluşçuluğun yaşama ilişkin algısını şöyle aktarır: "Sadece tek bir hayat yaşadığımız için bu hayat öncekilerle karşılaştırılmaz ya da kusurlarımızı gelecekteki hayatlarımızda gideremeyiz. Olaylar nasıl gelişirse öyle yaşıyoruz, önceden uyarılmaksızın. 'Einmal ist Keinmal': sadece bir kez olan şey hiç olmamış sayılır".

İnsan Kendi Özünü Seçer: İnsan, kendisini insan türüne bağlayan özün dışında nasıl bir insan olacağını cevabını verecek olan özü kendisi seçer. Seçmediği durumlar da söz konusudur. Örneğin hangi sınıfın içinde doğacağı, zeka düzeyini ya da boyunun uzunluğunu seçemez. Ama seçmediği durumlara karşı takınacağı tutumları da kendisi seçip belirleyebilir. Örneğin bir işçinin varlığı sınıfı tarafından koşullanır. Ancak içinde bulunduğu duruma bir anlam vererek bir devrimci ya da sinik bir kişilik olmayı seçmek kendi elindedir (Foulquie, 1998, s. 61). Bu bakımdan insan dünyaya gelmeyi de seçmemiştir. Ancak, dünyaya gelmiş olma durumu ile ilgili tutumunu kendisi seçmektedir.

Sınırsız Özgürlük: İnsanı bir davranışı yapmaya zorlayan bir otorite yoktur. İnsanın günlük yaşamında yaptığı tüm seçimler kendisinin yaratmış olduğu amaçlara ve bir değerler zincirine bağlıdır. İnsan, amaçlarını varolduğu süre içinde seçmeye devam etmeli, kesin olarak varolduğu anda amaçlarını seçmekten kaçınmalı ve bu şekilde özgürlüğünü kurtarmalıdır. Sartre'a göre özgürlük, davranışta bulunmak ve etmenlere göre karar vermek değil; daha sonra haberimiz olmadan bize egemen olan etmenleri hiçbir nedene dayanmaksızın ve giderek ne olduğunu bilmeksizin ortaya çıkarmaktır. Dolayısıyla özgürlük, ussal etkinliğe

bağlı olmayıp içgüdüsel etkinliğe bağlıdır (Sartre'dan aktaran Foulquie, 1998, s. 64, 65). Özgürlük maskeler aracılığıyla gizlenebilir ancak yok edilemez. Bireyler kendilerini özgür olmadıkları şeklinde aldatılabilseler de özgür olmaya son veremezler (Blackham, 2005, s. 131). Diğer bir ifadeyle insanlar her şeyde özgürdür ancak, kendi özgürlüklerini ortadan kaldırmakta özgür değildirler (Sartre 1944'den aktaran Magill, 1992).

Özgürlük insan varoluşunun ve varolma ihtiyacının kendisidir. İnsan ağzına kadar özgürlükle dolu bir boşluk olarak düşünülürse, bu doluluğun içinde insanın özgürce davrandığı bazı psikik boşluklar aramak nafile bir çabadır. İnsanların kimi zamanlarda özgür oldukları fikri de tutarsızdır. İnsanlar ya hep özgürdür ya da hiç değildirler (Sartre, 2003'den aktaran Blackham, 2005, s. 131).

Sorumluluk: Varoluşun özden önce gelmesinin doğal bir sonucu olarak insan ne olduğundan da sorumludur. Çünkü insan önceden belirlenmiş bir forma sahip değildir. İnsan seçebildiklerinden daha fazlasından sorumludur. Bu sorumluluk içsel etkinlikler ve dışsal olayların da ötesinde herşeyden sorumlu olma durumudur. Bu çerçevede, doğmuş olmak insanın seçebildiği birşey değilken, doğmuş olmaya karşı utanç, kıvanç, iyimserlik ya da kötümserlik tavrını seçmiş olmak doğmuş olmayı seçmiş olmak anlamına da gelir (Foulquie, 1998, s. 59; Sartre, 1999, s. 63). Sorumluluk insan varoluşunun özüdür ve bireyin yaşamın anlamını bulma sorumluluğu insanın kendisine aittir (Frankl, 2014, s. 123). Bu sorumluluk varoluştan bağımsız değildir (Camus, 1991). Tillich (2014, s. 73) ise sorumluluk kavramını şu şekilde açıklar:

İnsanın varlıksal ve ruhsal varlığı, ona, yalnızca verilmemiş, aynı zamanda ondan da talep edilmiştir. Bundan sorumludur, tam anlamıyla, ona kendisiyle ne yaptığı sorulursa yanıtlamak zorundadır. Ona bu soruyu soran, aynı zamanda ona karşı duran kendi yargıcıdır, yani kendisidir. Bu durum göreceli olarak suçluluk kaygısı olan kaygıyı doğurur. Mutlak terimlerle ise kendini reddetme ya da suçlama kaygısıdır. ... İnsandan, sonlu özgürlüğün içinde kendisini olması gereken şey haline getirmesi, kaderini yerine getirmesi istenir.

İç Sıkıntısı: İç sıkıntısı, bireyin kendisi için seçimler yaparken aslında herkes için de bir seçim yapmak zorunda olduğunu hissettiğinde ortaya çıkar. Bu sıkıntı, insanın varoluşunun tamamlanmamış olması, önceden işaret edilmiş olan hiçbir ahlaki değer ve doğru olmaması, insanların seçimlerinin hiç bir kılavuz ya da

işaretin yardımı ve dayanağı olmaksızın gerçekleşmek zorunda olmasından kaynaklanır (Sartre, 1944'den aktaran Foulquie, 1998, s. 67).

Wahl'a (1999, s. 34) göre varoluşçuluk 'olmak ya da olmamak' sorununu yeniden insanlığın gündemine taşımış ve klasik felsefenin öz ve töz kavramlarını yıkmıştır. Özetle, varoluşçuluk insanın dünyadaki durumunu; varoluşun özden önce geldiği, seçimlerin dayanıksızlığı, özgürlük ve sorumluluğun sınırsız olduğu ve bu durumun yol açtığı iç sıkıntısı çerçevesinde açıklamaktadır. Tarihsel gelişimi bakımından ise varoluşçuluk 20. yüzyılın zorlu olaylarına eşlik ederek gelişmiş; felsefe edebiyat, sanat ve psikoloji alanları üzerinde iz bırakmıştır.

2.1.2. Varoluşçu psikoloji²

Varoluşçu psikolojinin ortaya çıktığı 20. yüzyıl sadece toplumsal, ekonomik ve teknolojik değişimlerin yoğun olduğu bir çağ değildir. Bireylerin ve toplumun ruh sağlığında da yoğun değişimler söz konusudur. Ford ve Urban'a (1967'den aktaran Geçtan, 2000, s. 320) ve May'e (2012, s. 12, 47) göre dünyanın farklı yerlerinde psikoterapistler insanların yardım arama nedenlerinin yerini Freud'un çağında sıklıkla görülen histeri, vb. durumlardan, yalnızlık, umutsuzluk, yabancılaşma, soyutlanma, anlam arayışı ve yakın ilişkiler kuramama gibi nedenlere bıraktığını fark etmeye başlamıştır. Bu yeni semptomlar karşısında o zamana kadar egemenliklerini sürdüren psikoterapiler ise her zaman yeterli yanıtları verememişlerdir. Bundan dolayı davranışçılık ve klasik psikanaliz ekollerinin insanı bir obje gibi algılama ve açıklama eğilimleri eleştirilmiştir.

Varoluşçu psikoloji bu değişimlerle beraber, Avrupa'da 1940'lı yıllarda ortaya çıkmış ve daha sonrasında Amerika'ya yayılmış olan bir psikoterapi/psikiyatri akımıdır. Ludwig Binswager ve Medard Boss adlı İsviçreli iki psikiyatrist Heidegger'in soyut ontolojisini 'Daseinanalysis' adıyla geliştirdikleri tedavi yaklaşımında kullanarak varoluşçu psikolojiye öncülük etmişlerdir (Geçtan, 1974, s. 14; 1990, s. 31; 2000). Varoluşçu psikolojinin, Amerika'da 1960'lara kadar yaygınlaşmadığı (May, 2012, s. 55), ancak, Rollo May, Ernest Angel ve Henri Ellenberger'in 'Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology' adlı

² Alanyazında varoluşçu psikoloji kavramının varoluşçu psikoterapi ve varoluşçu psikiyatri kavramları ile de adlandırıldığı görülmektedir.

kitabının 1958’de yayımlanmasının Amerikan varoluşçuluğunun miladı olduğu ileri sürülür (Diamond, 2009, s. 305; Göka, 1997, s. 81; Yalom ve Josselson, 2008, s. 315). Varoluşçu psikolojinin diğer öncüleri ve önemli isimlerinin Viktor Frankl, James Bugental ve Irvin Yalom (Corey, 2008, s. 137) olduğu ve Marx, Husserl, Merleau-Ponty, Ortega y Gasset, Dostoyevsky, Kafka, Camus, Tillich, Otto Rank, Karl Jaspers, Eugene Minkowski, Ronald Kuhn, V. E. von Gebattel, J. H. Van Den Berg, H. J. Buytendijk ve G. Bally’nin edebi ve felsefi düşüncelerinden beslenerek geliştiği ileri sürülür (Diamond, 2009, s. 304; Göka 1997, s. 79; Murdock, 2013, s. 181). Ayrıca varoluşçu psikoterapi psikanaliz ve psikanalitik kökenli Heidegger’in ontoloji adı verilen düşünce ekolünden esinlenilerek geliştirilmiş bir tedavi tutumunu tanımlar ve bu yüzden aralarındaki ilişkiye rağmen varoluşçu felsefe ile karıştırılmaması gerekir (Geçtan, 1990, s. 25). Yukarıda anılan, temel çalışma alanları farklı kişilerden de anlaşılabilirliği gibi varoluşçuluğa çok geniş kesim katkıda bulunmuştur.

Varoluşçu psikoloji alanyazınında bu kadar fazla ismin anılması Yalom’a (2001, s. 28) göre varoluşçu psikolojinin gerçekte hiçbir yere ait olmaması ve evsiz bir çocuk gibi olması düşüncesiyle örtüşmektedir. Varoluşçu psikolojinin bir anayurdu, resmi bir okulu ve kurumu olmadığı için de tek bir otoriteye dayandırılmayıp, Sigmund Freud (Klasik Psikanaliz) ya da Carl Rogers (Danışandan Hız Alan Yaklaşım) gibi bir kurucusunun olmadığı ileri sürülmektedir (Corey, 2008, s. 138; Halling ve Nill, 2005, s. 2; May, 2012). Dolayısıyla varoluşçu psikoloji ne Freud’un psikanalizi ne de Rogers’ın insancı psikolojiye yaptığı gibi hiç kimse tarafından etki altında bırakılmamıştır (Prochaska ve Norcross, 2010, s. 96).

Davranışçılık ve klasik psikanalize yöneltilen, insanı bir birimler topluluğu olarak gördükleri ve belirlemeci oldukları yönündeki eleştiriler varoluşçuların insanların kendilerini bir meta gibi hissettikleri bir çağda yaşamaktan dolayı mutsuz oldukları yönündeki görüşleri ile örtüşmektedir. Ruh sağlığı fenomenlerinin ve semptomlarının değiştiği bir çağda varoluşçuluğun temel felsefesi süregelen psikoterapi yaklaşımlarından oldukça farklılaşmıştır.

a) Varoluşçu Psikoloji ve Diğer Psikoloji Kuramları: Varoluşçu psikoterapi, nedensellik, olguculuk, gerekircilik ve maddeciliği reddetmesi bakımından diğer yaklaşımlardan ayrılır. Ayrıca varoluşçu psikoterapi yaklaşımı

diğer doğa bilimlerindeki nedensellik kavramının da psikiyatriye aktarılmasına karşıdır (Geçtan, 2000, s. 325). Çünkü, insan parçalarından daha büyüktür; parçalarına ayırarak onu incelemek temel bir varoluşçu ilkeyi reddetmek demektir. Corey'e (2008, s. 133) göre de varoluşçuluk klasik psikanaliz ve radikal davranışçılığın insan doğasına ilişkin belirlemeci bakış açısını reddeder. Nitekim May (2012, s. 156) "insanı ve dünyasını anlamada geleneksel nesne-özne ikiliğini aşacak bir yaklaşımın" gerekliliğini vurgularken bu yaklaşımı reddeden varoluşçuluğu işaret etmektedir.

Varoluşçu psikoloji diğer terapi türleriyle başka benzerlikler ve farklılıklar da göstermektedir. Göka'ya (1997, s. 80) göre varoluşçu terapi psikanalizin içinde ortaya çıkan pek çok yeni fikrin kapı aralamasıyla ortaya çıkmıştır. Bu benzerlikler ve farklılıklara değinmek gerekirse; Örneğin Frankl'ın (2014, s. 111) geliştirdiği "Logoterapi" varoluşçu bir terapidir. Frankl, Logoterapi'nin psikanalizden farklılığını, bir hastasının, psikanalizin 'bir hastanın yatarak söylemesi hoş olmayan şeyleri söylemesine benzediğini, Logoterapi'nin bundan ne anlamda farklılaştığını sorması üzerine şöyle açıklar: "Logoterapi'de hasta dik oturabilir, ancak duyması hoş olmayan bazı şeyleri duyması gerekebilir."

Frankl'ın (2014, s. 113; 1999, s. 14, 15) logoterapisi psikanalizin haz istemi ya da bireysel psikolojinin üstünlük isteminden farklı olarak anlam istemi üzerine kuruludur. Terapi yolu ile anlam olarak tanımlanan geleneksel psikoterapi düşüncesinin tersine Viktor Frankl'ın Logoterapi'si anlam yolu ile terapi ilkesi üzerinde yükselir. Logoterapiye göre, insan aradığı anlamı bulursa acı çekmeye, özveride bulunmaya hayatını vermeye hazırdır. Terapi yolu ile anlam yaklaşımını temel alan yaklaşımlar (örn., psikanaliz) nevrozların ortadan kalmasını sağlamaktadır ancak anlam eksikliğini önemsemedikleri için nevrozların yok olmasıyla birlikte bir boşluk oluşmaktadır

Cooper (2003, s. 1) bir varoluşçu terapist ve eğitimci olarak varoluşçu terapinin ne olduğu kendisine sorulduğu zaman görüşlerini "birey merkezli terapi ile aynıdır, yalnızca biraz daha ızdıraplıdır" şeklinde ifade eder. Cooper, bu sorunun cevap verilmesi zor bir soru olmasını varoluşçu terapi teriminin farklı terapötik uygulamalara gönderme yapması ile açıklamıştır. Buna göre; Yalom'un varoluşçu terapisi danışanın nihai kaygılarla (ölüm, özgürlük, yalnızlık,

anlamsızlık) yüzleşmesini teşvik ederken van Deurzen'in varoluşçu terapisi, dünyada oluşun dört boyutunun (fiziksel, sosyal, kişisel ve ruhsal) keşfedilmesi için danışanı teşvik etmektedir. Frankl'in varoluşçu analizi bireyin diğerlerine karşı sorumluluklarına odaklanmayı; Bugental'in varoluşçu insanı yaklaşımı ise bireyin öznel deneyimlerine odaklanmasını amaçlar. Bu nedenle, bu farklı yaklaşımlar, 'varoluşçu psikoterapiler' şeklinde tekil olmayan bir isimle anılırlar (Yalom ve Josselson, 2008; Walsh ve McElwain, 2002). Varoluşçu terapiler zaman zaman varoluşçu-insancı yaklaşımlar olarak da anılırlar. Ancak Geçtan (1990, s. 26) 1960'larda Amerika'da gelişen insanı psikoloji olarak adlandırılan yaklaşımların varoluşçulukla aynı olduğunun ileri sürülmesinin yüzeysel değerlendirmeler olduğunu ve bilgisizlikle ilişkili olarak bir sınıflandırma hatası olduğunu ifade etmektedir.

Adler'in (2014) bireysel psikolojisinin varoluşçu psikoterapiler ile ortak noktası ise modern psikolojinin gerekirciliğine karşı duruşlarının benzer olmasıdır. Adler'e göre yaşantılar, başarı ya da başarısızlığın kaçınılmaz bir nedeni değildir. İnsana sıkıntı yaşatan, travmatik olayların şoku değil; yaşantılara yüklenen anlam yoluyla kişilerin bir tür kişisel yazgı yaratmalarıdır. Belirli yaşantıların tek başlarına gelecekteki yaşama temel yapılması da hatalı anlamlandırma anlamına gelebilir.

Sonuç olarak varoluşçu psikoloji ortaya çıktığı dönemde psikoloji dünyasında hakim olan psikanaliz ve davranışçılıktan temel felsefesi bakımından oldukça farklıdır. Özellikle de bu kuramların belirlemeci eğilimlerine eleştiriler getirmiştir. Ancak, varoluşçu terapiye katkı sunan Adler ve Fromm gibi kuramcılarının psikanaliz kökenli olduğu bilinmektedir. Hem bu bakımdan hem de psikanalizin psikodinamiklerinin yerine varoluşsal dinamikleri ve kişiliğin bölümleri olan id-ego-superegonun yerine de varoluşun üç boyutu olan umwelt, mitwelt ve eigenwelti koyması bakımından varoluşçu terapi ve psikanaliz birbirleriyle ilişkili görünmektedir.

b) Varoluşçu Psikoterapinin Genel Özellikleri: Yalom (2001, s. 14) varoluşçu psikoterapiyi "bireyin varolmasından kaynaklanan endişelere odaklanan dinamik bir yaklaşım" olarak tanımlamaktadır. May'e (1977'den aktaran Randall, 2001, s. 260) göre ise varoluşçu psikoloji, kaynağını bütün insanların yaşamlarının

kayıtsız ya da düşmanca bir dünyada geçen ve sonu olan bir dram olduğunu varsayan varoluşçu felsefeden alan bir yaklaşımdır. Geçtan'a (1974, s. 16) göre de varoluşçu psikoloji insan ve dünyasına olduğu gibi bakar ve olayların ortaya çıktığı biçimi ile anlamlarını kavramaya çalışır. Kimi psikologlar varoluşçuluğun muğlak ve ümitsiz bir yaklaşım olduğunu ileri sürerler. Örneğin Dökmen'e (2003, s. 34) göre varoluşçuluk fazlaca karamsardır ve bu tavır pratik olarak işlevsizdir. Diğer yandan varoluşçu psikoloji içeriğinin, kapsamının ve tanımının belirsiz olmasını Göka (1997, s. 127) "bizzat varoluşçu psikolojiyi besleyen varoluşçu felsefenin karışık, çok anlamlılık içeren ve bütünlük arzetmeyen bir yaklaşım olmasıyla" açıklamaktadır.

Varoluşçu felsefede olduğu gibi varoluşçu psikolojinin de yaşama ve insana bakış açısına göre yaşamın kendi içinde bir anlamı yoktur. Buna göre evrende kendi varlığını yaratan tek varlık insandır, insan insanlığını kendi yapar ve nasıl yaparsa öyle var olur, değerlerini yaratır, yolunu seçer. İnsan yaşamaya başlamadan önce yaşam da yoktur ve yaşama anlam veren yaşayan insandır. Bireyin varoluşunun tümüyle anlamsız olduğu gibi bir sonuç ise bireyi eylemsizliğe götürür, anlam ve amaç araştırması ise bir insan özelliğidir (Corey, 2008, s. 139). Yaşamın amacının ne olduğu sorusunun cevabı ise insanlara verilmemiştir. Dolayısıyla insan bilinçli şekilde ve istekli bir sorumluluk alarak yaşam amacını seçmelidir. Ayrıca, insanlar diğerleri ile ne kadar yakın olduğunun önemi olmaksızın yaşamla yalnız yüzleşmelidir (May, 1977'den aktaran Randall, 2001, s. 260). İnsan doğmuş olduğunu ve bir gün öleceğini bilen tek canlıdır (Wahl, 1999, s. 42). Bu gerçek onu anlamlı yaşayıp yaşamadığı konusunda kaygılandırır ve birçok insan bu kaygıyı yaşamamak için kolektif tepkiler ve tutumlar içerisinde eriyip yok olmayı seçer (Geçtan, 1990). İnsanlar gerçekten varolmak ve bir nesne olmaktan kurtulmak için varlığın belirsiz dünyasından ayrılmalı ve tembellik ya da toplumsal baskıya boyun eğmemelidir (Wahl, 1999).

Varoluşçulara göre insan, varoluşunu dünyada üç alanda yaşar: umwelt, mitwelt ve eigenwelt. Umwelt insanı çevreleyen nesnelere de yer aldığı doğal dünyadır. Bütün canlılar için umwelt sözkonusudur. İnsanlar arasında bu varoluş alanı bakımından çok fazla farklılık yoktur. Umwelte'in kapsamında biyolojik ihtiyaçlar, dürtüler ve içgüdüler bulunur. Mitwelt ise insanların diğerleri ile

kurdukları ilişkileri, sosyal dünyadaki birlikte varoluşu tanımlar. İnsanın diğer insanlarla kurduğu ilişkilere yüklediği anlam ve hissettiği duygular, mitwelt varoluş alanında yer alır. İyi bir ilişkide insanlar birbirine uyum sağlamış değildir; sadece birbirlerini fark ederek bir ilişki geliştirmişlerdir. Eigenwelt ise varoluş alanı varlığı en tartışmalı alandır ve sadece insanın bu varoluş moduna sahip olabileceği ifade edilir. Eigenwelt öz farkındalığı ve özbilinçliliği gerektirir. Dünyadaki herhangi bir şeyin insan tarafından kişisel olarak anlamlandırılmasını içerir (Geçtan, 2000, s. 332-333; May 2012, s. 167-170).

Varoluşçular, insanın kendisiyle ve başkalarıyla nasıl ilişki kurduğuna dair çeşitli mitwelt örüntüleri tanımlamışlardır. Bu tanımlamaya göre “isimsizlik” formunda kişi kendini yaşamdan siler ve kaybeder. Kendi benliğini hiç yaşamaz yaptıklarından ya da yapmadıklarından sorumlu hissetmez. “Tekil” biçiminde kişi yalnızca kendisiyle ilişki kurmaktadır. Bütün olumlu ya da olumsuz davranışlarını kendisine yöneltmiştir. “Çoğul” durumdaki kişi insanları cansız objelermiş gibi görür ve kendi çıkarlarını karşılamak için diğerlerini kullanır. Normal varoluş yaşantısı ise “ikilidir”. İlişkide kişi diğerini de algılar ve biz duygusuna sahiptir (Geçtan, 2000, s. 333).

Varoluşçu yaklaşımların dayanakları deneysel değil oldukça sezgiseldir. Bu nedenle varoluşçu psikoterapi dinamik bir yaklaşım olarak da değerlendirilebilir. Ancak buradaki ‘dinamik’ sözcüğü psikodinamik terapilerin gönderme yaptığı özel güçler, güdüler ve korkulara farklı bir bakış açısını işaret etmektedir: Varoluşsal dinamikler (Yalom, 2001, s. 16). Bu çerçevede varoluşçuların kabul ettiği dinamikler; bilinçdışı fikirler ve içgüdüsel dürtülere işaret etmezler (Yalom ve Josselson, 2008, s. 317). Dolayısıyla pek çok insan varoluşsal kaygılarının farkında olmayabilir, çünkü günlük yaşamının içindeki korkularının, kaygılarının ve içsel ya da kişilerarası çatışmalarının aslında varoluşsal kaygıları ile ilişkili olabileceğini ilk bakışta kavramak, kavransa bile benimsemek zor bir durumdur.

Psikoterapide varoluşçu yaklaşımlar, sistematik bir kişilik kuramına sahip olmadıkları ve spesifik teknikleri çok güçlü olmadığı için bağımsız bir tedavi ekolü olarak görülmezler. Bu nedenle bir uygulama alanı olmaktan daha çok diğer terapilerin içine entegre edilebilecek felsefi bir anlayış ve bir tutum olarak

görülürler (Cooper, 2003, s. 2; Geçtan, 1990, s. 25, 33; Yalom ve Josselson, 2008, s. 310; Walsh ve McElwain, 2002).

c) Psikopatoloji Görüşü: Varoluşçu terapiye göre psikolojik sıkıntının temelinde derindeki varoluş konuları (çoğunlukla da örtük halde) bulunur. (Bugental ve Kleiner, 1993'ten aktaran Murdock, 2013, s. 190). Varoluşçu psikoterapiye göre varoluşsal gerçeklerin farkına varmak güçlü bir anksiyeteye, anksiyete ise savunma mekanizmalarına yol açmaktadır (Yalom, 2001). Örneğin, yalnızlığa ilişkin en sık başvurulmuş savunma mekanizmaları, oyalayıcılar, sosyal etkinlikler ve beğenilmedir (May, 2013, s. 31). İnsanlar varoluşsal bunalı kaynakları ile yüzleştiklerinde ya bu bunalıyla başa çıkma kaynakları bulurlar ya da bu bunalıyı yaşamamak için otantik olmayan bir varoluş biçimini seçerek kendilerini kandırırlar. İkinci yolun seçimi bireyi varoluşsal kaygılardan koruyabilir ancak sonuçta onu nörotik bunalının içine atacaktır. Nörotik bunalı ise bir insanın kaçınılmaz olan varoluşsal bunalı kaynaklarına verdiği otantik olmayan bir cevaptır. Nörotik bunalı yaşamak demek insanın insan olmanın sorumluluklarından kaçmanın yol açtığı bir suçluluk duygusuyla psikopatolojiye açık hale gelmesidir (Göka, 1997, s. 131). Varoluşsal kaygılar tek başlarına patolojinin sebebi değildir. Patoloji daha çok insanların varoluşsal kaygılarına verdiği yanıtlarla ortaya çıkar (Frankl, 2014, s. 117). Dolayısı ile varoluşsal kaygılar özel koşullarda patolojik kaygı olarak ortaya çıkabilmektedir. Tillich (2014, s. 93, 96) patolojik ve varoluşsal kaygı arasındaki geçişi şöyle özetlemektedir:

Nörotik kaygı kişinin varoluş kaygısını üstlenememesidir. Patolojik kaygı benliğin kaygıyı üstlenme konusundaki başarısızlığının bir sonucudur. Patolojik kaygı sınırlı, sabit ve gerçek dışı bir temel üzerinde öz olumlamaya ve savunmaya dayanır. Patolojik kaygı, kader ve ölüm kaygısıyla bağlantılı olarak gerçek dışı bir güvenlik, suçluluk ve kınanma kaygısıyla bağlantılı olarak gerçek dışı bir mükemmeliyet, şüphe ve anlamsızlık kaygısıyla bağlantılı olarak gerçek dışı bir kesinlik ve kuşkusuzluk yaratır. Patolojik kaygı, tıbbi yardımın; varoluşsal kaygı, dini yardımın bir nesnesidir. Ancak ne tıbbi ne de dini yardım mesleği, temsilcileri ile sınırlandırılmaz. Ancak bu serbestlik tıp mensubunun tamamıyla din mensubunun işini görmesi ya da tersi olarak anlaşılmalıdır.

d) Terapinin Doğası ve Terapi Süreci: Varoluşçu terapinin amacı, danışanlarla birlikte yaşam üzerine düşünmek ve bu yolla yaşamı netleştirmek ve anlamaktır. Bu amaç çerçevesinde varoluşçu terapistler danışanlarını hasta olarak nitelendirmez ve yaşamaktan bunalmış olduklarını, yaşama becerilerinin de zayıflamış olduğunu ileri sürerler. Hasta olarak değerlendirilmek ise yollarını kaybetmiş ya da kafası karışmış bireylerin arzu ettikleri birşey değildir (VanDeurzen ve Smith, 1988'den aktaran, Murdock, 2013, s. 190, May, 2012, s. 168-171). Ayrıca varoluşçu psikoterapi insanların yaşantıları üzerine yeni bir düşünme eğilimi sunar (Walsh ve McElwain, 2002) ve 'ben'in algılanmasına ve yaşanmasına öncelik tanır (Geçtan, 1990).

Varoluşçu terapistler terapi sürecinde otantik etkileşimi engellediğini ileri sürerek formal bir değerlendirmeyi tercih etmez (Murdock, 2013, s. 188). Bunun yerine tedaviye gelen kişiyi onun kendi dünyası içinde anlamaya çalışırlar (Geçtan, 1990, s. 46). Çünkü içsel kesinlik, insanın içindeki varlığı keşfetmek ve olumlamak yolu ile gerçekleştirilebilir. Bunun sağlanması için de koşullanma, davranış mekanizmaları ve içgüdüsel etkiler gibi teoriler üreten psikolojilerin tersine, bu teorilerin altına inilmesi, yani tüm bunları yaşayan varlık olarak kişinin keşfedilmesi gerekir (May, 2012).

Varoluşçu psikoterapi yaklaşımları kişilik kuramı ile ilgilenmemektedir. Çünkü, insanlar varoluşları gereği sürekli seçimler yapmaktadırlar ve bu seçimler onun kim olduğunu belirlemektedir (Yalom, 2001). Varoluşçu terapistlerin, düşünceli ve daha çok kendi içleriyle meşgul görünen filozoflar gibi görünmeleri beklenmektedir. Ancak bu beklenti bir yanılgıdır. Varoluşçu terapistler danışanlarla ilişkilerinde oldukça aktiftir. Buna rağmen danışanlarına herhangi bir çözüm yolu sunmazlar (Fischer, McElwain ve DuBoise, 2000'den aktaran Murdock, 2013, s. 189). Bunun yerine danışanlarını varoluşsal gerçeklerle yüzleşmeleri için cesaretlendirirler (Cooper, 2003, s. 1). Ancak sadece terapistin varoluşçu tutumunun tek başına bir terapi sağlayabileceği düşünülmemelidir. Dolayısıyla bu tutumun çeşitli kuram ya da kuramlardan oluşan bir zemin üzerinde gelişmesi gerekir (Geçtan, 1990). Bu bakış açısına göre varoluşçuluk, terapistin uyguladığı tedavi tekniklerinin gücünü arttırmakta ve danışana yaşamın özü ile ilgili değerli açıklamalar sunmaktadır.

Varoluşçu psikoterapi “geçmiş yadsımaz, ancak geçmişin de geleceğin ışığında daha iyi anlaşılabilceğini” savunur (Geçtan, 1990, s. 49). Terapide her bir danışanın kendine özgü bireyselliğine ve insan oluşuna saygı duyulur. Danışanın kendisi oluşu, subjektifliği ve farkındalığı esas alınır. Danışanın geçmiş ve geleceği şu anla ilişkisi bakımından ele alınarak herşeyin geçici olduğu ve yaşamın subjektifliği vurgulanır (Bugental ve Kleiner, 1993’ten aktaran Murdock, 2013, s. 190). Bu geçicilik ve subjektiflik yaşamın önemsiz olduğu şeklinde algılanmamalıdır. Tam tersine yaşanan her anın değerli olduğu şeklinde yorumlanmalıdır.

Terapi sürecinde terapist, hastanın inanç sistemini, diğer insanlarla geliştirdiği sevgi ilişkilerini, geleceğe dönük ümit ve amaçlarını sorar, yaratıcı ilgi uğraşlarını keşfederek tanımaya çalışır. Bu tanıma süreci, anlam arama ve danışanın aradığı anlamı sağlama etkinliklerini de içerir (Yalom, 2001, s. 741). Yaşama verilen anlamdaki hataları gidermenin yolu yanlış anlamlandırmanın gerçekleştiği koşulları yeniden değerlendirmek, yanlışları görmek ve kavrayış şemasında yeniden düzenleme yapmaktan geçmektedir. Bu bireyin her zaman tek başına gerçekleştirebileceği bir düzenleme değildir. Bundan dolayı çoğunlukla bir uzmanın yardımına gereksinim duyulur. Böylece, anlamlandırma sorununu bilen uzman bireye temeldeki yanlışın aranıp bulunmasına yardım eder ve daha uygun bir anlamı kişiye önerebilir (Adler, 2014, s. 16-17).

Yalom’a (2001, s. 27) göre anlamsızlık problemi terapistlerin sıklıkla karşılaşabileceği bir problemdir. Terapist, en şaşırtıcı ve çözülemez soru olan anlam sorusunu terapide inkâr etmemelidir. Anlam sorusu seçici bir şekilde ihmal edilmemeli, ondan kaçılmamalı, ya da daha hafif/daha kolay baş edilebilir bir soruya dönüştürme yoluna gidilmemelidir. Ancak, terapistler eğitim programlarının içinde hayatın anlamını geliştirmeyi, anlamsızlığın psikopatolojisini veya anlam krizindeki hastaya yardımcı olabilecek mevcut psikoterapileri öğrenmemektedirler.

Terapi teknikleri bakımından, varoluşçu terapistler, çağdaş psikoterapi yaklaşımlarının aksine geliştirilmiş pratik yöntemler kullanmazlar, tekniklerle fazla ilgilenmezler ve bu yönde beklentileri olanları da hayal kırıklığına uğrattırlar. Zira, terapide teknik, terapistlerin yaptıkları şey hakkında kaygı ya da kuşkuya

kapıldıklarında kendilerini verdikleri bir şeydir. İkinci olarak; varoluşçu terapistler tekniğin bir insanı anlama eyleminden daha sonra gelebileceğini düşünürler. Onlara göre terapistin ana görevi hastayı bu dünyada bir varlık olarak anlamının yollarını aramaktır. Bununla birlikte varoluşçu terapistler hastanın varoluşunu ortaya çıkarabilecek onun dünyadaki varlığını en iyi açıklayabilecek teknikleri, esneklik ve çok yönlülük içinde kullanabilirler. Bütün bu farklılıklara rağmen varoluşçu terapi, psikanaliz ya da herhangi diğer bilim dallarının keşiflerini bir kenara atma gibi bir amaç da taşımamaktadır (May, 2012, s. 201).

Yalom (2001, s. 45) tanımlanması zor olan varoluşçu psikoterapi alanını tanımlamak için felsefi metinlerde olduğu gibi varoluşçulukla ilgili temaları (anlamsızlık, ölüm, yalıtılmışlık ve özgürlük) listelemiştir. Bu varoluşsal kaygılar aşağıda ayrıntılı şekilde açıklanmaktadır.

2.1.3. Varoluşsal kaygı³

Kaygı, insanların günlük yaşamının bir parçasıdır ve hiçbir kaygısı olmayan insan yoktur. Günlük yaşamın içinde sınanma durumlarında ya da yeni bir deneyim karşısında herkesin arada bir yaşadığı kaygılar gerçektir. Kaygı yoğunlaştığında, yaşanma süresi uzadığında ve bütün bir yaşamın merkezine oturduğunda insanın yaşamını sürdürmesini sekteye uğratabilir ve ruh sağlığı problemlerine sebep olabilir (Cüceloğlu, 2012, s. 440; Geçtan, 2000).

Yalom ve Josselson'a (2008) göre ise varoluşsal kaygı normal kaygının bir şeklidir. Varoluşsal açıdan kaygı ise kaynağını insan varoluşunun kendisinden alan ontolojik bir insan niteliğidir. Ayrıca varoluşsal kaygı diğer duygulardan farklıdır. "Varoluşun yıkılabileceğinin, kendisini ve dünyasını kaybedebileceğinin bir hiç olabileceğinin farkına varan bireyin öznel durumu, yaşayan bir varlığın yok olmaya karşı verdiği mücadeledir" (May, 2012, s. 143). Varoluşsal kaygı bir varlığın kendi muhtemel yokluğunun farkında olması halidir ve nörotik ya da psikotik kaygılardan farklı olarak zihnin anormal durumu ile ilgili değildir. Kaygı varolmamaya dair varoluşsal farkındalıktır ve yokluk da varolmanın bir parçasıdır. Varolmak, içinde varolmamayı da barındırır. Korkunun bir nesnesi vardır; kaygının ise yoktur. Bu çerçevede, kaygı, bilinmeyen korkusudur ve nesne ortaya

³ Alanyazında varoluşsal kaygı kavramının, varoluşsal bunaltı ve varoluşsal endişe kavramları ile de adlandırıldığı görülmektedir.

çıktığında korkuya dönüşecektir. Ancak yokluğun özü hiçbir zaman bilinemeyeceği ve nesnesi ortaya çıkmayacağı için duyulan şey sadece kaygı olacaktır. Dolayısıyla varoluşsal kaygı yok edilemez çünkü varoluşun kendisiyle ilgilidir. Varoluşsal kaygının ontolojik bir niteliği vardır ve (bu ontolojik sebepler yok edilemeyeceği için) varoluşsal kaygı yok edilemez ancak varolma cesaretine dahil edilebilir (Tillich, 2014, s. 65-86).

Heidegger'e (1962'den aktaran Yalom, 2001, 53-54) göre dünyada iki temel varoluş biçimi bulunmaktadır: Varolmayı unutma ve varolmayı düşünme durumu. Varolmayı unutma durumu insanın madde dünyasında yaşayıp, kendisini sıradan hayat oyalamalarına kaptırması ve boş şeylerle ilgilenmesidir. "Varolmayı düşünme" durumunda ise, birey, işlerin gidişine değil oluşuna hayran olur. Bu tarz, varoluşun farkında olmak demektir. Birinci tarz otantik olmama, ikinci tarz ise otantik bir biçimde varolmaktır. Göka'ya (1997, s. 129) göre ise insanların otantik bir yaşam sürmelerinin önündeki engellerin kaynağı varoluşsal bunaltıların altında yatmaktadır. Ancak bu bunaltılar mutsuzluğun ya da otantik olmamanın doğrudan sorumlusu değildir. İnsanların mutlu ve etkili ya da mutsuz ve etkisiz olmalarının açıklaması bunaltı kaynakları olan bu varoluşsal gerçeklere verdiği yanıtlarda gizlidir.

Tillich (2014, s. 64-76) varoluşsal kaygı kavramını üç temel endişe alanı etrafında toplamıştır. İlk endişe alanı insanın kaderi ve ölümüdür. Kader ve ölüm hakkında kaygı kişinin ölümü ve varlığına ve kişisel kaderine mutlak bir tehditle ilgilidir. İkinci endişe alanı boşluk ve anlamsızlıktır. Boşluk ve anlamsızlık hakkında kaygı hiç bir "nihai endişe", yaşamda kişinin varlığına anlam verebilecek önemli birşey olmadığını içerir. Üçüncü endişe alanı ise suçluluk ve mahkumiyettir. Suçluluk ve mahkumiyete ilişkin kaygılar kişinin ahlaki ve etik kimliğine yönelik algılanan tehditleri içerir. Wahl'a (1999, s. 13) göre de var olmak hem en yüce değer hem de günahkar olmanın suçluluğuna yol açan bir özelliktir.

Göka'ya (1997, s. 130) göre varoluşsal bunaltı kaynaklarının ortak yanı hepsinin insanın faniliği ile ilgili olmasıdır. "Ölüm zamanımızın; kazalar gücümüzün; verilecek kararlarla ilgili kaygılar, bilgimizin; anlamsızlık tehdidi, değerlerimizin; yalıtılmışlık, eşduyumumuzun ve reddedilme olasılığı ve diğer insanlar üzerindeki denetimimizin sonluluğunu yansıtmaktadır". Varoluşsal kaygı

yaşam ve ölümün nihai anlamı hakkındaki endişeleri içerir (Weems, Costa, Dehon ve Berman, 2004, s. 383). Yalom'a (2001) göre ise insanlar dört nihai ve temel kaygı yaşamaktadırlar: Anlamsızlık, ölüm, özgürlük ve yalıtılmışlık kaygıları. Bu varoluşsal kaygıların herbiri ayrı ayrı incelenmeyi gerektirse de aslında ayrılmaz biçimde içiçe geçmişlerdir. Öcal (2010, s. 315) ise bu dört temel kaygının içkinliğini şu şekilde açıklamaktadır:

Ölüm korkusu, içinde anlam, özgürlük ve yalnızlık kaygılarını barındırır. Özgürlük korkusu ölüm, anlam ve yalnızlık kaygısını içerirken anlam boşluğu veya sorunu, içinde ölüm, özgürlük ve yalnızlık korkusunu taşır. Nihayet en eski kaygı şekillerinden birisi olan yalnızlık ise tabii olarak ölüm ve özgürlük korkusu ile anlam sorununu barındırır içinde. Birbirinin içine geçmiş bu dört kaygı ayrıca ikilem oluşturdukları kavramlarla birlikte anlaşılabilir. Ölüm-yaşam, anlam-anlamsızlık, özgürlük-zorunluluk, yalnızlık-birliktelik gibi birbirini tamamlayan ve yarattıkları zıtlıkla belirgenleştiren bu kavram çiftleri varlığı anlamlandırmak, dolayısı ile birer kaygı kaynağı olmaktan çıkarması gereken fenomenlerdir.

Başka bir ifadeyle, bireyler yalıtılmış olduklarından dolayı bütün seçimlerinde özgür ve seçimlerinden sorumludur. Yine yalıtılmış olmaları onları ölüm ya da acı çekme karşısında yalnız ve çaresiz hissettirir. Ölüm ise yaşamın anlamını tehdit eder, ama aynı zamanda yaşama anlam da katar.

İnsanlar varoluşun getirileri olan nihai kaygıları nasıl keşfedebilir? Yalom'a (2001, s. 18) göre bunun yöntemi derin kişisel düşünmedir. Yalnızlık, sessizlik ve zamanı kullanarak dünyadaki varlığımızı, durumumuzu, sınırlarımızı derinlemesine düşünebiliriz. Bu durumlarda derin yapılarla başbaşa kalırız. Ancak, May'in (2013, s. 33) de ifade ettiği gibi "sessizlik büyük bir suçtur; çünkü yalnızlığı çağırıştır ve korkutucudur". Dolayısı ile şu önermeye varmak çok yanlış olmaz: varoluşsal kaygıları keşfetmek varoluşsal gerçeklikler karşısında kaygılanmaktan geçmektedir.

Sonuç olarak varoluşsal dinamiklerin (anlamsızlık, ölüm, yalıtılmışlık ve özgürlük) nasıl algılandığı insanların yaşam biçimleri üzerinde oldukça etkilidir. İnsanların bu dinamikler karşısındaki farkındalıkları ve tutumları değişkenlik gösterir. Bu açıklamalar çerçevesinde Irvin Yalom'un varoluşçu psikoterapi görüşü

temelinde insanlarda kaygıya yol açan dört temel varoluşsal kaygı aşağıda daha geniş biçimde açıklanmaktadır.

2.1.3.1. Anlamsızlık kaygısı

Yalom (2001, s. 662) anlam ve amacın farklı çağrışımları olduğunu ifade etmektedir. ‘Anlam’ mana ya da tutarlılığa göndermede bulunur. Anlam arayışı bir ‘tutarlılık’ arayışıdır. Amaç ise hedef ve işleve göndermede bulunur. Bu farklılığa rağmen sıradan kullanımla birlikte hayatın anlamı ve amacı birbirlerinin yerine kullanılabilir ve Yalom da bu iki sözcüğü eşanlamlı kullanma yolunu tercih etmiştir.⁴

Yaşamın anlamı ve yaşamda anlam sorunu, pek çok filozof ve düşünürün üzerinde durduğu ve açıklamaya çalıştığı “görkemli, düşünsel ve ahlaki bir konu” (Eagleton, 2012, s. 22), “onunla başedemeyeceğimiz kadar dehşet verici” (Nietzsche, 2010’dan aktaran, Eagleton, 2012, s. 9), “ilk bakışta her birimizle derinden ilişkili olan psikolojik bir kavram” (Yalom, 2001, s. 725) ve aynı zamanda “genel olarak üzerinde durulmayan, cevap verilmesi zor bir sorudur” (Adler, 2014, s. 8).

Frankl’a (1999, s. 34) göre yaşam görünürde anlamsız olduğu için umutsuzluk içinde olan insanlar vardır. Sartre’a (1943’den aktaran Yalom, 2001, s. 671) göre ise yaşam gerçekten anlamsızdır. Herşeyin bir anda saçmalaşabileceği tehdidi ise bir varoluşsal kaygı kaynağıdır. Çünkü “insanın içine doğmuş bulunduğu ya da inşa ettiği değerler bir anda insanın elinin altından civa gibi kayabilir. O halde yaşadıklarımın ne anlamı var?” sorusu insanın kapısını çalabilir (Göka, 1997, s. 130). Camus (1991, s. 4) ise yaşamda anlam sorusunun en önemli sorun olduğunu söylerken anlam ve anlamsızlığın ilişkisini şöyle açıklar:

...yaşamın yaşanmaya değmediği düşüncesine vardıkları için ölen nice insanlar görüyorum. Çelişkili bir biçimde, kendileri için bir yaşama nedeni olan (yaşama nedeni denilen şey, aynı zamanda çok güzel bir ölme nedenidir de) düşünceler ya da düşler uğrunda ölüme giden başka insanlar görüyorum. Böylece de ivedilikle yanıtlanması gereken sorunun yaşamın anlamı olduğu yargısına varıyorum.

⁴ Bu çalışmada da anlam ve amaç sözcükleri eşanlamlı olarak kullanılmıştır.

'Yaşamın anlamı nedir?' sorusu Yalom'un (2001, s. 658) aktardığına göre ünlü Rus yazar Leo Tolstoy'u da rahatsız eden bir sorudur. Tolstoy bu durumu "hayat tutulması" olarak ifade ederek, yaptığı herşeyi, dolayısıyla yaşamın anlamını sorgulamıştır. Baldwin ve Wesley'in (1996, s. 80) aktardığına göre de Tolstoy şu soruyu sormaktadır: "Yaşamımda, beni bekleyen ölümün yok edemeyeceği bir anlam var mı?". Teber'e (2013) göre de psikanalizin kurucusu olan Sigmund Freud dahi "varoluşsal korkuları ve saçmalığı kendi teninde ve tininde yaşamıştır". Camus'a (1991, s. 3, 4) göre de tek ciddi felsefi sorun yaşamın yaşanmaya değer olup olmadığıdır. Yaşamın anlamı sorusunun bütün sorular içinde en acılı soru olduğunu belirten Camus, yaşamın usa aykırı olduğunu belirtir ve bu durumun da 'uyumsuzluk' olduğunu vurgular. Uyumsuzluğun çözümünün ise uyumsuzluğu çözmeye çalışmakta değil, bunun bilincinde olarak yaşamaya devam etmeye dayandığını ve uyumsuzluğa rağmen yaşamının ise uyumsuzluğu gerileteceğini belirtir.

Frankl'a (2014, s. 123) göre yaşamın anlamının ne olduğu sorusu insanların sorması gereken bir soru değil, insanlara sorulan bir sorudur. Benzer şekilde Adler (2014, s. 27) "yaşamının yararı ne? Ne veriyor bana yaşamak" sorularını sormayı bırakıp şöyle diyecektir: "biz kendi yaşamımıza gereken biçimi vermeliyiz". Fromm (2011, s. 28) ise "kendiliğinden edimleri olan bireylerin, kendisini etkin ve yaratıcı bireyler olarak algıladıklarını ve yaşamın yalnızca tek bir anlamının bulunduğunu farkettiklerini ifade eder: yaşama ediminin kendisi". Yalom (2001, s. 726) ise "yaşamın ne anlamı var?" sorusunun ilkel bir soru olduğunu ve saflığının bozulduğunu ileri sürerek şu açıklamayı yapar:

Geleneksel olarak sorulduğu şekliyle soru, hayatta o hastanın yerini bulamadığı bir anlam olması gerektiğini varsaymaktadır. Soru, anlam veren bir özne olarak insanoğlunun varoluşsal görünüşüyle çatışmalıdır. Daha önceden varolan bir düzen, "dışarıdaki bir amaç" yoktur. Her birimiz kendi dışarımızı yaratırken nasıl olabilir ki?

İnsanlar kendilerini 'yaşamın anlamı nedir?' sorusunun muhatabı kabul etmedikleri için genel olarak 'yaşamın anlamı nedir?' sorusuna kendilerini tam anlamıyla tatmin edecek bir cevap veremezler. Ancak, insanların sözleri değil de davranışları gözlemlendiğinde, her insanın kendine özgü bir yaşam amacı olduğu ve tavırları, tutumları, devinimleri, istekleri, alışkanlıkları ve karakter

özelliklerinin bu anlamla uyumlu olduğu görülebilir (Adler, 2014, s. 8). İnsanlar her zaman farkında olmasalar da eylemlerini bir anlamın eşliğinde ya da bir anlam için gerçekleştirirler ve yaptıklarının kendisine anlamlı gelmesine diğer bir deyişle bir 'nedene' yoğun şekilde gereksinim duyabilirler. İnsanların neden bir anlama gereksinim duyduğu sorusu önemli bir sorudur.

Yalom'a (2001, s. 727) göre bu sorunun cevabı varoluşsal durumumuza gündelik hayatımızdaki rastlantısal uyanlar ve durumlarla yüzleşip onları organize ettiğimiz şekilde yaklaşma ihtiyacımızda gizlidir. Kayıtsız, kalıplarımıza uymayan bir dünya ile karşılaştığımızda sıkıntı yaşarız; bir kalıp, açıklama ve varoluşsal bir anlam ararız. Dolayısıyla yaşamda anlam gereksiniminin nedenleri algısal organizasyonumuz ve eylemlerimizi dayandırdığımız bir değerler sistemine olan insani gereksinmemizdir. Sezer'e (2012, s. 212) göre de "anlamsız bir varoluş, insan bilincine aykırı olduğu için olsa gerek, insan var olduğundan bu yana kendisinin ve dünyanın varoluşuna bir anlam bulmaya çalışmaktadır". Buradan anlam gereksiniminin varoluşsal ve insani bir nitelik olduğu anlaşılmaktadır.

Varoluşumuz ile bu kadar içkin bir konu olan anlam ve anlamsızlık durumu ile ilgili çelişkili ve paradoksal tartışmalar söz konusudur. Örneğin Camus (1989, s. 21) "yaşamın anlamsız olduğu söylenirken bile anlamlı birşey söylendiğini" ifade ederek bu konudaki paradoksa dikkat çekmiştir. Anlamsızlık her çeşit değer yargısını ortadan kaldırmaktır. Yaşam bir değer yargısıdır. İnsan, ölmeyi seçmediği sürece yaşamayı seçmiştir ve bu da yaşama bir değer verdiğini göstermektedir. Dünyamızın, ya bütün kendi gürültülerini aşan bir anlamı vardır ya da bu anlamın gürültü patırtıdan başka hiçbir gerçekliği yoktur (Camus, 1989, s. 62).

Frankl'a (2014, s. 113) göre yaşama ilişkin anlam "sadece kişinin kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla ve böyle olması gereğiyle, eşsiz ve özel bir yapı içerir". Dolayısıyla Frankl, yaşam anlamı kavramını öznel boyutta ele alır. Bu çerçevede herkes için geçerli evrensel bir yaşam anlamının olamayacağını, her birey için yaşamın anlamının farklı olduğunu belirtir. Adler'e (2014, s. 7) göre de insanlar gerçeği salt bir gerçek olarak değil daha önceden başkaları tarafından yorumlanmış bir gerçek olarak algırlar. Bundan dolayı her insan için ayrı bir yaşam anlamı var olabilir. Adler, bireyden bireye değişen anlamlar söz konusu

olmakla birlikte bir anlama sahip olmadan yaşayabilen hiç kimsenin olmadığını ifade etmektedir.

Diğer yandan yaşamın anlamı sorunu, sadece tek tek bireyleri değil bütün toplumu meşgul edebilecek kadar geniş bir sorun olabilir. Yaşamda anlamsızlık duygusunun sosyojenik kökenine ve yaygınlığına işaret eden Frankl (1999, s. 19) ve dönemin Avusturya Başbakanı Bruno Kreisky'nin söyledikleri örtüşmektedir: "Bugünün en önemli ve acil sorunu toplumumuzun anlamsızlık duygusudur". Eagleton'a (2012, s. 34) göre de modern çağ öncesi insanların gündemlerinin yaşamın anlamı ile dolu olmaması toplumsal durumlarının daha az karmaşık olmasındandır. Din, mitoloji, ataların yaptıkları ya da kökleşmiş gelenekler neyin önemli olduğunu insanlara gösteriyordu. Geçmişte insanların kendi hayatlarının anlamını ve değerini sorarken geleneksel olarak başvurduğu alanlar din, kültür ve cinsellikti. Yaşamak için bunlardan daha uygun temel sebepler bulmak zordu. Frankl'a (1999, s. 19) göre anlamsızlık duygusu ve varoluşsal boşluk kitle nevrozu olarak adlandırılabilir kadar yaygınlaşabilme özelliğine sahiptir. Yaşamda anlamsızlık bunalımının günümüzde neden bu kadar çok arttığına ilişkin Geçtan'ın (1990, s. 137) görüşleri ise şöyledir.

...endüstrileşmiş toplumlarda, çalışmak da yaşama anlam katmada yeterli olmayabilmektedir. Çünkü orada, ne doğa ile ilişkiyi içeren bir çabanın, ne de kişisel yaratıcılığa yönelik zanaatın yeri vardır. Artık giderek artan sayıda insan, dev bürokratik sistemlere hizmet vermekten öte bir anlamı olmayan ve bireysel yaratıcılığın kabul edilmediği ya da denetlendiği işler yapma durumunda kalmıştır. Anlamsızlıkla yüzleşmek, refah ve bunun getirdiği zamanla da oldukça ilintilidir. Zaman, beraberinde getirdiği özgürlükten ötürü birçok insan için sorun yaratmaktadır.

May'e (2013) göre yaşadığımız çağ bir uyma (conformity) çağıdır. İnsan bu çağda inatçı, isyankâr ve intikamcı olmayan bir biçimde kendi inanç ve doğruları doğrultusunda yaşabilmelidir. İnsan sadece inancı o yönde olduğu için cesur davranmalı ve davranışları ile "Bu benim, bu benim varoluşum" demeli ve kendi kimliğini kendi gayreti ile yaşmalıdır. Anlamli bir yaşam sürmenin yolu anne-babanın ya da toplumun yanlış standartları, baskıları ve ölüm tehdidi karşısında dahi kendi "dasein" ını ortaya koymak ve onaylamaktır.

Sonuç olarak günümüz insanının anlamsızlık duyguları, içinde bulunduğu çağın gelişmeleri ile de ilişkilidir. İnsanlar, üretim ilişkilerinin değişmesi, yabancılaşma ve toplumsal gerçekleri gördükleri halde yaşamı değiştirmede güçsüz kaldıklarını gördüklerinde kendi yaşamlarının da anlamsız olduğunu düşünmektedirler. Dolayısıyla anlamsızlık duygularının altında bu gerçekliklerin de yattığı göz ardı edilmemelidir.

İnsanlar sürekli olarak yaşamlarında bir anlam ararlar (Frankl, 1999, s. 25). Ancak yaşamda anlam arayışının sağlıklı mı sağlıklı mı olduğu yönünde bir tartışma da sürmektedir. Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz'in (2008) aktardığına göre insanların yaşamda anlam arayışını üç farklı bakış açısına göre ele alırlar. Pozitif bakış açısına göre, anlam arayışı, insanları yeni fırsatlar ve kazançlar bulması yönünde insanı iten, yaşantılarını anlama ve organize etme arzularını arttıran doğal bir özelliktir. Negatif bakış açısına göre ise anlam arayışı ihtiyaçlarının karşılanması engellenen bireyler arasında yaygındır. Üçüncü bir bakış açısına göre ise yaşamda anlam arayışının hem sağlıklı hem de sağlıklı yönleri vardır. Örneğin Freud'a göre insan hayatının anlamını sorgulamaya başladığı andan itibaren hastadır (Frankl, 1999, s. 23). Diğer taraftan Eagleton'a (2012, s. 31) göre ise varoluşun anlamını geniş kapsamlı biçimde sorgulama çabası durumunda işlerin sarpa sarması ve çıkmazlara girilmesi muhtemeldir. Frankl (1999, s. 16, 24) ise tam tersini savunur çünkü anlam arayışı insanın ayırteci bir özelliği olduğunu, nevrotik oluşa işaret etmediğini ve iyileştirici bir etkisi olduğunu vurgular.

Yaşamın anlamından söz edildiğinde bütün bir yaşamın mı yoksa parçaların mı anlamından söz edildiğinin de üstünde durmak gerekmektedir. Yaşamın çeşitli parçalarının anlamlı olmasından yaşamın bütününün de anlamlı olduğu sonucuna varılamaz. Ayrıca yaşamın anlamının bir yanıtının olması, ancak bu yanıtın ne olduğunu hiçbir zaman bilemeyecek olmamız da mümkündür (Eagleton, 2012, s. 20). Diğer bir ifade ile yaşamın anlamını bilmemek belki de yaşamın anlamının bir parçasıdır. Tolstoy (1929'dan aktaran Yalom, 2001, s. 657) da anlamın ne olduğu sorusunun, 'bir yanıtın olmadığı' şeklinde cevaplanabileceğini belirtmiştir. Başka bir görüşe göre ise yaşamın anlamı olmadığı için bir anlam arama çabası söz konusudur. Yaşamın anlamının, önceden var olmadığı daha ziyade inşa edildiği

yönündeki düşünce de her bir insanın bunu farklı yollarla yapabileceği görüşüne dayanır. Dolayısıyla, yaşamın anlamı her insanın kişisel bir çabasına dayanan bir girişimdir (Eagleton, 2012, s. 17).

Yaşamı anlamsızlık duyguları ile sarılmış bireylerin genel özellikleri konusunda farklı görüşler söz konusudur. “Anlamsızlık olarak ifade edilen durum anlamlılıktan yoksun olmaktır. Anlamlılıktan yoksun olan insan ise hedef, öz, amaç, nitelik, değer ve doğrultudan yoksun, bunalımlı ve aynı zamanda psikotiktir” (Eagleton, 2012, s. 56). Anlamsızlık içinde yaşayan bireylerin “tamlığı engellenmiştir ve bu nedenle anlamsızlık hastalığa eşdeğerdir” (Jung’dan Aktaran Yalom, 2001, s. 658). Hayatta anlam yokluğu nevrozların başlangıcında önemli bir rol oynamaktadır. Einstein yaşamını anlamsız gören kişinin hem mutsuz hem de yaşamaya uygun olmadığını ifade ederek anlam ve yaşam arasındaki kuvvetli ilişkiye işaret etmiştir. Kendi yaşamının ve diğer benzer canlıların yaşamının anlamsız olduğunu düşünen insan; sadece talihsiz olmakla kalmayıp, yaşam için de neredeyse yetersizdir (Frankl, 1999, s. 16). Diğer taraftan insanın anlamın şifresinin çözdüğüne inandığında bir egemenlik duygusu yaşar. Elde edilen anlam şeması kişinin zayıflığına, çaresizliğine ve gereksizliğine işaret etse bile, bu şema anlamsızlık durumundan bile daha rahatlatıcıdır. Dolayısıyla anlamın iyisi kötüsü olmaz. İnsan anlam arar ve anlamsızlık onu rahatsız eder (Yalom, 2001, s. 727). Bunun yanısıra depresyon ve intiharların en önemli nedenlerinden biri anlamsızlıktır. Yine de her depresyon olayı anlamsızlığa bağlanamaz ya da her intihar varoluşsal boşluktan kaynaklanmaz, ancak birey uğruna yaşamaya değecek bir şey bulabilirse kendi yaşamını sonlandırma dürtüsünün üstesinden gelebilir (Frankl, 2014). Camus’a (1991) göre de intihar edenler her zaman yaşamın anlamından kuşku duydukları için intihar etmiş değillerdir.

Maddi (2005, s. 108) varoluşsal hastalık olarak adlandırdığı anlamsızlığın üç biçimde yaşanabileceğini ileri sürmektedir. Şiddeti ve ciddiyeti azalan sırayla belirtmek gerekirse anlamsızlığın bu üç formu: bitkisellik, nihilizm ve maceracılıktır. Bitkisellik durumu yapılan ya da yapılması hayal edilen herhangi bir eylemin yapılmaya değer ya da ilgiye değer olduğuna inanmaktaki güçlük, duygusuzluk (apati), can sıkıntısı, amaçsızlık gibi özellikleri kapsar ve tükenmişlik, depresyon ve basit şizofreni gibi hastalıklara sebep olabilir. İkinci olarak nihilizm

formu alaycı fikirler eşliğinde hiçbirşeyin görüldüğü gibi olmadığını, anlamlı görünen hiçbirşeyin aslında anlama sahip olmadığını şeklinde belirgin olup öfke, iğrenme ve bıkkınlık duyguları içerir. Nihilizm sendromu paranoid, obsesif kompulsif ve saldırganlık ifadeleri ile benzerlik gösterir. Son olarak maceracılık durumunda ise yaşamın anlamsız olduğuna inanılması söz konusudur. Kişi, doyum yaşamak ve canlı olduğunu hissetmek için büyük riskler alabilir ve sapmalar gösterebilir. Maceracılık durumunun duygudurum bozuklukları ilişkili olduğu ileri sürülür.

Camus (2007) anlamsızlık ya da saçma olarak adlandırılan durumun içerisinde yaşayan roman kahramanı Mersault'yu Yabancı adlı romanında anlatmıştır. Roman Mersault'un yaşadığı anlamsızlık ve yabancılaşma duygularını tasvir etmektedir. Mersault'un göze çarpan en önemli özelliklerinden biri birşeyin öyle ya da böyle sonuçlanmasının kendisi için farketmediğini sık sık ifade etmesidir. Tıpkı Yabancı adlı romanda olduğu gibi Geçtan'a (1990) göre de isteklerini ve arzularını algılayamamanın yarattığı boşluk insanların kendilerini güçsüz hissetmelerine neden olmaktadır. Bunun sonucu insanlar, kendi yaşamlarına yön verebileceklerine ve çevreleri üzerinde etkili olabileceklerine inanmamazlar ve boşluğa düşerler. Birçok insan ise karşı cins ilişkilerinde ya da evliliklerinde bu vakumun giderilmesini ummaktadır. Bulamadığında da birlikte olduğu kişiyi suçlamakta, ona yönelik bir öfke yaşamakta ya da bunalıma girebilmektedir.

Anlamsızlık krizi ile başedilebilir mi ya da birey için tehdit edici etkisi azaltılabilir mi? Günümüz psikoloji dünyasında ağırlık kazanan görüş anlam krizi ile başedilebileceği yönündedir. Eagleton (2012, s. 20) de Karl Marx'ın insanlığın "yalnızca çözebileceği sorunları ortaya koyabileceğine" gönderme yaparak sorunu ortaya koyabilecek aygıtımız olmasının ona bir yanıt verebilecek aygıtımız da olabileceği anlamına geldiğini ifade etmiştir.

Battista ve Almond (1973'den aktaran Debats, 1990, s. 24) yaşamda anlam ile ilgili çalışmalarına iki temel soru ile başlamışlardır: (1) Yaşamlarını anlamlı bulan bireylerin doğası nasıldır? (2) Bireyler hangi koşullar altında yaşamlarını anlamlı yaşarlar. Alanyazından derledikleri bilgiler onları iki cevaba götürmüştür: (1) İçinden, yaşamları konusunda bir bakış açısı ya da yaşam amaçları elde ettikleri ve

yaşamlarına ilişkin bir perspektife sahiptirler. (2) Kendilerini, amaçlarını gerçekleştirmiş ya da gerçekleştirme sürecinde olan bireyler olarak görürler.

Wong'a (1998'den aktaran Keklik, 2004) göre anlam arayışı yalnızca bireyin ne düşündüğüne ya da ne yaptığına değil aynı zamanda onun kim olduğuna da dayanmaktadır. Das (1998) ise insanların kimi yaşantılarını anlamlı bulurken kimi yaşantılarını da anlamsız ve saçma bulduklarına dikkat çekmektedir. Benzer şekilde kimi insanların bütün yaşamlarını anlamlı bir şekilde yaşadıklarını kimilerinin ise yaşamlarını amaçsız ve boş olarak değerlendirdikleri gözlenebilir. Das bu farklılıklara ilişkin şu soruları sormaktadır: bir yaşantıyı anlamlı ya da anlamsız yapan nedir ve bütün yaşama anlam veren şey nedir? Bu konuda farklı görüşler vardır.

En genel anlamda insanlar için yaşamın anlamı "dünyevi ve kozmik anlam" olarak iki başlık altında incelenebilir (Yalom, 2001, s. 663):

Dünyevi anlam (benim hayatımın anlamı), amacı kucaklar: anlam hissine sahip olan kişi hayatı bir amaca veya yerine getirilecek bir işleve, insanın kendini verebileceği, bir hedef ya da hedeflere sahip olarak yaşar. Kozmik anlam ise kişinin çok üstünde ve ondan üstün olarak var olan bir düzene ilişkin anlamı ifade etmektedir. Dünyevi anlamın tamamen din dışı dayanakları olabilir ancak kozmik anlam hissine sahip olan birey genellikle dünyevi anlam hissini yaşar. İnsanın dünyevi anlamı, kozmik anlamla uyumlu ve bu anlamı gerçekleştirmeyi içerir.

Yaşamın gerçek anlamı Adler'e (2014, s. 12) göre "başkaları için bir şey yapmanın altında gizlidir". Varoluşçu felsefenin kurucusu sayılan Kierkegaard (2004) ise bir yaratana ve bu hayattan sonraki hayata inancın, insanı bu dünyadaki temel bunalımından kurtaracağını söyler. Kısacası anlamın aşkınsal bir inançta yani Tanrı inancında bulunabileceğini söyler.

Sartre (1943'den aktaran Yalom, 2001, s. 728) yaşamın anlamının icat edilmesi gerektiğini, Frankl (2014, s. 112) ise keşfedilmesi gereken bir şey olduğunu ifade etmektedir. Anlamın dışarıda bir yerde olduğunu ve kişinin onu keşfettiğine inanmak çok daha rahatlatıcıdır. Bu yüzden ki insanların büyük çoğunluğu dinsel anlam kaynaklarına yönelmektedirler. Dinsel anlam kaynakları hazır anlamlar sunmakta ve bireyi anlamsızlık tehdidinden korumaktadırlar. Ayrıca özgecilik, bir nedene adanmak gibi dinsel olmayan anlam kaynaklarının da bireyleri anlamsızlık tehdidinden koruduğu ifade edilmektedir (Yalom, 2001, s.

662). Dinsel ya da dinsel olmayan anlam kaynakları Nagel (Akt. Sezer, 2012, s. 215) tarafından şöyle açıklanmaktadır:

Yaşam bir bütün olarak anlamsızsa bile bunda üzülecek bir şey yoktur. Muhtemelen onu olduğu gibi kabul edebilir ve yaşamımızı önceden olduğu gibi aynı şekilde sürdürebiliriz. Yaşamımızın daha büyük bir anlamı olabilmemesinin çeşitli yolları vardır. Belki dünyayı gelecek nesillerin yararını gözeterek daha iyiye doğru değiştirecek olan politik ya da sosyal bir hareketin bir parçası olabilirsiniz. Ya da belki de kendi çocuklarınıza ve onların çocuklarına iyi bir yaşam sunarak yardım edebilirsiniz. Yahut yaşamımızın dinsel açıdan bir anlamı bulunduğu ve o nedenle de dünya üzerindeki zamanımızın sadece tanrı ile doğrudan görüşeceğimiz ebedi bir hayata hazırlık olduğu düşünülebilir.

Varoluşçu bir kuram olan Logoterapi'nin kurucusu Frankl (2014, s. 125) için yaşama anlam katabilmek, sevilen insanlara ilişkin sıkı sıkıya korunan imajlar, din, mizah duygusu, doğa, sanat, gelecek beklentisi, hedef, hayattan beklenti, bir iz bırakmak, iyilik, güzellik, doğruluk, doğayı ve kültürü yaşamak gibi durumlarla ilişkilidir. Tüm bunları da yaşamda anlamın temel özellikleri olarak üç kategoride toplamıştır. Bunlar:

1. Eser yaratmak ya da iş yapmak (başarı). Bu eylemde başkasının hayatına katkıda bulunma daha çok öne çıkmaktadır.
2. Deneyim yaşamak ya da bir insanla etkileşmek (sevgi). Başka bir deyişle sadece işte değil sevgide de anlam bulmaktır.
3. Kaçınılmaz acıyı çekmek ve değişmez ölüme karşı bir tutum sergilemek.

Buradan hareketle değiştiremeyeceği bir kaderle yüz yüze gelen umutsuz bir durumun çaresiz kurbanının bile kendini aşabileceği ve böylece kendini değiştirebileceği söylenebilir. Bunun yolu acıdan kaçmamak, onunla yüzleşmek ve ondan utanmamaktır. Frankl'ın (2014, s. 118) aktardığına göre Nietzsche şöyle demiştir: "Yaşamak için bir nedeni olan bir kişi hemen hemen her nasıla dayanır."

Değiştirilemez bir kaderle karşı karşıya kalınan umutsuz durumlarda bile bir anlam bulunabilir. Bu nedenle acı çekmek her zaman patolojik bir septom olarak değerlendirilmemelidir. Eğer acı bir varoluşsal engellenmeden kaynaklanıyorsa insanca bir başarı da olabilir (Frankl, 2014). Bu görüş Elizabeth Kübler-Ross'un (2010) insanın erdeminin bir anda oluşmayacağı, yenilgi, acı, çile, mücadele ve kaybetmeyi tanımış insanların hayatı duyumsayan, olumlayan, anlayışla karşılayan

niteliklerinin onlara sevgi, merhamet ve nezaket kazandıracığı görüşüyle benzerdir.

Sungur'a (2009, s. 9) göre "Acı onu araştıran ve anlayan herkes için muhteşem bir bilgidir. Acı yaşama ve yaşadıklarımıza verdiğimiz değeri gösterir". Frankl (1999, s. 39) ise "acı çeken, acı çekmeyi bilen ve acılarını bile bir insan başarısına dönüştürmeyi bilen insanı 'homo patiens' olarak" adlandırır. Bu insan çaresi durumlarda acımasız kaderler karşı karşıya kaldığında bile yaşamda bir anlam bulabilir ve "trajedilerini bir zafere dönüştürebilir."

Sonuç olarak yaşamda anlama ilişkin incelenen açıklamalar yaşamda anlamla ilgili birbirine yakın bakış açılarını içermektedir. Bu çerçevede, özetle insan özünü ve anlamını yaratan tek canlıdır. Bu sebepten herkes için genel geçer bir yaşam anlamından söz edilemez. Dolayısıyla yaşamda anlam bireyin kendisi tarafından oluşturulur. Yaşamın genel olarak bir anlamının olmaması bireyin yaşamını etkili şekilde yaşayamayacağı anlamına gelmemektedir. Bireyler, dinsel ya da dinsel olmayan pek çok eylem ya da inanış yolu ile yaşamlarını anlamlı hissetmeye çalışmaktadır. Bireylerin yaşamlarını anlamsız bulması ise ruh sağlığını çoğu zaman tehdit eder niteliktedir.

2.1.3.2. Ölüm kaygısı

Her canlının yaşamının bir sonu vardır. Ölüm, varoluşçu felsefe ve varoluşçu psikolojinin temel kavramlarından birisidir. Hayat ve ölüm birbirine bağımlıdır ve aynı anda vardır. "Ölüm hayatın perdesi ardında sürekli sesini duyurmakta, yaşantı ve davranış üzerinde büyük etkide bulunmaktadır" (Yalom, 2001, s. 51-52). Ancak, yaşamımız olanca hızı ile sürerken ölüm ve yaşamın aynı anda varolduğuna da inanmak zordur. Heidegger (Aktaran Göka, 2010, s. 19) "herkes kendi ölümünü ölür" demiştir. Dolayısı ile ölüm insanın yalnızlığının en sert ifadesidir. Göka'ya (1997, s. 130) göre "İnsanlar bilinmeyen bir zamanda kendileriyle birlikte en değer verdikleri yakınları ile hep birlikte ölüme yazgılıdır. Sürüp giden hayat, bir hayal perdesine benzetilebilir ve yaşam ancak bu beyhudeliği unutarak gerçekleştirilebilir". Ölümün önemi "varoluşun temelinde yatan tek mutlak gerçek olması" (Onur, 2000, s. 382) ve "ölümden daha açık birşey olmaması" (Camus, 1991) ile ilişkilidir. Ölüm "kadim bir hakikattir" (Tillich, 2014, s. 94). Heidegger'in

deyimiyle ise ölüm “başka bir olasılığın olanaksızlığı” durumudur (Akt. Yalom, 2001). İnsan “ölmek zorunda” (Tillich, 2014, s 94) olan, ölüme doğru yaşayan bir varlıktır (Göka, 2010, s. 7). Otto Rank, insanın bağımsız bir varlık olma çabasının yaşamın özü olduğunu ileri sürmüştür. Dölyatağındaki çabasız varoluşa dönme isteği ya da çevresiyle bütünleşme eğilimi ise bu özün karşıtıdır. Rank, bu durumu ölüme ulaşma isteği olarak yorumlamıştır (Akt. Geçtan, 2000, s. 220).

Ölüm varoluşsal açıdan varlıksızlık tehdidinin en açık biçimidir (May, 2012, s. 135). Ölüm, biyolojik bir son olmasının yanısıra varolmama tehdidini de temsil etmektedir. Dolayısı ile ölümden kaçamayacağını farkında olan insan varoluşsal bir kaygı da yaşamaktadır. Bir kişi için ölümün anlamı hem kişisel hem de sosyo-kültürel değişkenlerle ilişkilidir. Ölümün anlamı ölüm olayının kişinin başına gelmesi ile ilgili değil ölüm olgusu karşısındaki duygularına ve yorumlarına bağlıdır. Çünkü insanların ölüme ilişkin anlayışları, ölümlere tanık olarak gerçekleşir. Bir hayvan ya da insanın ölümünü görmek ölüm anlayışımıza katkıda bulunabilir. Bu şekilde gelişmiş olan ölüm anlayışı yaşam ve ölüm kavramları arasında bir köprü kurmak için yetersizdir. Ölüm bu yüzden daha önce hiç yaşanmamıştır (Onur, 2000, s. 382).

Bilinçaltımızda dünyadaki yaşamımızın bir sonu olduğunu düşünmek kabul edilebilir değildir. İnsanın yaşamı sona erecekse de bu ancak dışarıdan gerçekleştirilecek bir saldırı ile olur. Bilinçaltımızda hissettiğimiz şey ölmek değil öldürülmektir (Kübler-Ross, 2010, s. 12). İnsanlar, kendi varlıklarından olduğu gibi ölümlerinden de sorumludur. Bu sorumluluk insanın seçtiği bir sorumluluk değildir ve yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır.

Ölüm korkusu kimi bireylerde genel bir huzursuzluk şeklinde dolaylı olarak kendini gösterir ya da başka bir psikolojik bozukluk şeklinde ortaya çıkar. Kimi bireyler ölümle ilgili açık ve bilinçli bir anksiyete yaşarken, kimileri için ölüm korkusu bütün mutluluk ve sevinci engelleyen bir dehşet haline gelir (Yalom, 2008, s. 8).

Varoluşçu açıdan, ölüm inkar edildiğinde hayat küçülür; tersine ölümün kabullenilmesi hayata bir kesinlik hissi verir. Ölüm düşüncesi insanın oyalanmalar, sakinleştiriciler ve önemsiz kaygıların kontrolünden kurtulmasına yardım eder. Ölüm fiziksel olarak bedenin varlığını tehdit eder, ancak ruhsal olarak da insanı

korur. Bu koruma, yaşamın değerli, özel ve güzel bir şekilde yaşanması olarak anlaşılır. Ölüm korkusu ölümün kaçınılmazlığının farkında olmayla yaşama arzusu arasındaki gerilimden kaynaklanır. Ölüm o kadar büyük bir önem taşır ki, eğer uygun bir şekilde yüzleşilirse insanın hayata bakışını değiştirir ve hayata gerçekten otantik bir dalaşı sağlar (Yalom, 2001). Bu yüzden insan kendi ölümünü düşünmeye çalışmalı ve bu trajik ancak kaçınılmaz olguyla daha az korku duyarak yüzleşmeyi öğrenmelidir (Kübler-Ross, 2010). Çünkü insanlar ancak kendi ölümlerini tasavvur etmeye başladıklarında birşeyleri değiştirmeye başlayabilirler. Yalom (2001, s. 94) ise ölümün otantik bir yaşam yaşamakla olan ilişkisini “Ölümün hayatla birleştirilmesi, hayatı zenginleştirir; bireylerin kendilerini önemsiz şeylerle bunaltmaktan kurtarmalarını, daha anlamlı ve daha otantik yaşamalarını sağlar. Ölümün tam farkında olmak, kökten kişisel değişimlere neden olabilir” cümleleri ile anlatmıştır.

Varoluşsal ölüm korkusunu fark eden, onunla yüzleşmekten çekinmeyen ya da paradoksal biçimde söylenecek olursa gerçekten ölümden korkmayı başarabilen insan ölüm bilincine ve hayatın anlamına ulaşmış olur. Yaşamdan korkmayanlar, ona anlam verebilenler ölümü daha gerçekçi biçimde kavrar ve ondan korkmazlar. “Yaşamdan hep korkanlar ve ona bir anlam veremeyenler ölüme de bir anlam veremezler” (Göka, 2010, s. 78). Benzer şekilde Ewen (1998’den aktaran İnanç ve Yerlikaya, 2012, s. 337) ölüm olasılığı ile yüzleşildiğinde yaşamın daha anlamlı olacağını belirtmektedir.

İnsanların ölüm korkusu ile başa çıkması, yaşamını ölmeyecekmiş gibi sürdürmesi bir zorunluluktur. Aksi takdirde yaşam anlamsızlaşır ya da ürkütücü hale gelir. Ölüm korkusuyla başetme yolunun temelinde ise “ölüm bilinciyle donanmak” vardır. Bu çerçevede Kübler-Ross (2010) “sanırım hayatta gerçekten karşımıza çıkmadan önce ölüm ve ölmek üzerine düşünmeyi alışkanlık haline getirmeliyiz” sözleriyle ölümün ölmeden önce düşünülmesi gereken bir şey olduğunu vurgulamıştır.

İnsanın ‘kendi ölümüyle’ yüzleşmesi benzersiz bir sınır durumdur ve insanın dünyada yaşama şeklinde büyük bir değişim yapma gücüne sahiptir. Ölümün farkında olmak insanı gereksiz meşguliyetlerden kurtarıp hayata derinlik, lezzet ve tamamen farklı bir bakış açısı kazandırır (Yalom, 2001, s. 260-261).

2.1.3.3. Yalıtılmışlık kaygısı

İnsanların yaşamlarını sürdürmesinde diğer insanların varlığı çok önemlidir. Yaşamın ilk yıllarında biyolojik bir ihtiyaç olarak ortaya çıkan bu durum yaşamın sonuna kadar devam eder. Gündelik yaşamda insanların birbirleriyle yakınlaşma çabaları durmaksızın sürer. Fromm'a (2011, s. 31-32) göre bir insan diğerlerinden uzak bir şekilde anlamlı yaşadığını hissedemez. Bu yüzden mutlaka diğerleriyle işbirliği yapmalıdır. Çünkü varolan her kişi kendisini, kendi dünyasının dışına doğru taşıma ve diğerleri ile paylaşımda bulunmaya gereksinim duyar. Bu gereksinimin karşılanmadığında insan kendini yapayalnız ve soyutlanmış hisseder. Bu durum ise insan zihnini -açlık, susuzluk ve uyuma gereksiniminin karşılanmamasının insan bedenine yaptığı gibi- parçalanmaya götürür.

Bireyler sık sık başkalarından ve kendilerinden soyutlandıklarını hissederler. Bu soyutlanmanın altında varoluşa ilişkin daha temel bir yalıtım yatmaktadır. Dolayısıyla varoluşsal yalıtım insanın kendisi ve başkaları arasında kapatılmayan bir uçurumun varlığıdır. Aynı yalıtım, birey ve dünya arasında da kendini hissettirebilir. Yalıtılmışlık, varoluşsal boşlukla beraber bireyin dünyasında hayal meyal tanınan bir duygudur. (Yalom, 2001, s. 559). Bununla beraber varoluşsal yalıtılmışlık insanların diğerlerinin iç dünyasında neler olup bittiğine ve diğerleri ile bağlantılı olma ihtiyaçlarını tehdit eder (Pinel, Long, Landau ve Pyszczynski, 2004). Bu tehdit yüzünden varoluşsal olarak yalıtılmış olmak insanları aynı zamanda diğerleri ile ilişki kurmaya da zorlar (Albinsson ve Strang, 2003, s. 226).

İnsanlar gerçekten de başkasının içsel deneyimlerinin nasıl olduğunu ya da bir başkası/bir başka şey gibi olmanın ne demek olduğunu bilemezler. Dolayısı ile bireyin iç dünyası ile diğerleri arasında herhangi bir köprü bulunmamaktadır. Bu gerçeğe rağmen bireyler diğerleri ile bağlı olma ihtiyacı hissederler. Bu bağlantısızlık yalıtılmışlık ve yalnızlık duygularının oluşmasına neden olur (Van Bruggen, Vos, Westerhof, Bohlmeijer, Glas, 2014, s. 177). Gerçekten de günümüz insanların en güçlü ihtiyacının diğerlerinin nasıl insanlar olduğunu ve diğerlerinin kendisini nasıl gördüğü olduğu düşünülebilir. İnsanların özellikle ilişkilerdeki çabaları hep bu bilinmezliğin giderilmesine yönelik gibi görünmektedir. Bu bilinmezliğin giderilmemesi ise insanlara sıkıntı vermektedir. Çünkü, yalıtılmışlık gerçeği insanın kendi içine hapsolmuş bir canlı olduğu

anlamına gelmektedir.

Çağımızın dışadönük ve konformist insanının nevroitik davranışı, kendisini dışarıya kapatan, dar bir çevrede güvenlik içerisinde yaşayan insanın nevroitik motifinden farklıdır. Yalıtılmışlığı aşma başka insanlara katılma ve onlarla özdeşleşme çabaları kişinin kendi varlığını parçalamaktadır (May, 2012, s. 35).

Yalıtılmışlık, bir insanın kendisini hayattan çıkarmasını, yaşamın etkinlikleri ve bireyi zayıf ve saçma görünür hale getirir (Nagel, 1979'dan aktaran, Yalom, 2001, s. 753). Bu durum, bireyin kendisine galaktik bir bakış açıdan bakmasıdır ve terapistler için bu durum ürkütücüdür. Aslında insanın kendisine dışarıdan bakabilmesi değerli bir özellik taşısa da uzun süre devam eden galatik bakış açısı öldürücü olabilir. Yalıtılmışlıklarını sağlıksız şekilde algılayan bireyler yalnızlığa tahammül edemez ve yalnız kaldıklarında kıvranırlar. Yalıtılmışlıkları ile yüzleşip onu keşfedebilenler diğerleri ile sevgi dolu ilişkiler kurabilirler ancak halihazırda ilişki kurabilen ve birazcık olgunluğa ulaşabilmiş olanlar yalıtıma katlanabilirler (Yalom, 2001, s. 753).

Her tür terapide sıklıkla karşılaşılabilen bir olgu olan yalıtılmışlık üç formda ortaya çıkar: kişilerarası, kişinin kendi içinde ve varoluşsal. Kişiler arası yalıtım diğerlerinden uzak ilişkilerle karakterize olmuş yalnızlık olarak yaşanır. Kişilik bozukluklarının engellemesi, (şizoid, narsisitik, antisosyal vb), sosyal beceri yetersizliği ya da yakınlık kurmayla ilgili çatışmalı duygular yalnızlığa neden olabilir. Kişiler arası yalnızlığın bu nedenlerden kaynaklandığının ileri sürülmesi, giderilmesi için de basitçe yetersizlik ya da güçlük alanlarına odaklanılmasının faydalı olabileceği düşüncesini akla getirmektedir. Bu düşünceye bağlı olarak müdahale programları, bireysel psikolojik danışma, atılganlık eğitimleri, sosyal beceri eğitimleri gibi pek çok uygulamanın varlığı bilinmektedir. Kişinin kendi içindeki yalıtım ise insanın bazı parçalarının birbirinden ayrıldığı yalıtımdır. Bu tür bir yalıtılmışlık genellikle savunma mekanizmaları, yaşantıların bilinçli farkındalığın dışına çıkması ya da benliğin parçalanmasına işaret eder ve psikopatoloji ile ilişkilendirilir (Yalom, 2001, s. 556-557; Yalom, 2008, s. 110-111). Geçtan (1990, s. 29), psikanalitik kişilik kuramı ile ilgili olarak, Rollo May'in, id, ego ve superegonun kişiliğin analizi sonucu ortaya çıkan bölümler mi yoksa kişiliğin

birbirine yabancılaşmış bölümlerin trajedik çatışması mı olduğunu anlatmaya çalıştığını vurgular.

Varoluşsal yalıtım diğer varoluşsal kaygılar olan ölüm ve özgürlükle de yakından ilişkilidir (Yalom, 2001, s. 561-563). Camus (1989, s. 27), yalıtılmışlığı “saltanatımızı kendi başımıza bir çöl üstünde bitiriyoruz” sözleri ile anlatmaktadır. Yalıtılmışlık kaygısının temeli ölüm kaygısıdır. Çünkü, insanlar tek başlarına ölürler. Ölüm, belki de yalıtılmışlık korkusunun en ağır şekilde yaşandığı değişimdir. Günlük yaşamda insanlar birbirleriyle yakınlaşarak yalıtılmışlık korkuları ile başedebilirler. Ancak, ölüm söz konusu olduğunda yapılabilecek bir şey yoktur. Diğer yandan insanlar özgürlüklerini de yalıtılmış olmalarına borçludur. Dolayısı ile yalıtılmış olmak aynı zamanda hem çekici hem de korkutucu özelliklere sahiptir.

Yalıtılmışlık gerçeğinin yarattığı kaygı çözümü olan bir kaygı değildir. Varoluşun, diğer kaygı kaynakları gibi yüzleşilmesi ve anlaşılması gereken bir ögesidir. Diğerleri ile yakınlaşarak ve alışverişte bulunularak yalıtım korkusu hafifletilebilir. Yalıtılmışlık korkusu ile başetmede, başarılı psikoterapi hastalarının geliştirdikleri tespit edilen şu anlayış yardımcı olabilir: “ diğer insanlarla ne kadar yakınlaşırsam yakınlaşayım yine de hayatla tek başıma yüzleşmeliyim” (Yalom, 2001, s. 625).

Sonuç olarak varoluşçu alanyazında yalıtılmışlığın bir varoluşsal gerçek olduğu ifade edilmektedir. İnsanlar, bu gerçeği olduğu gibi kabul etmeli ve yaşamlarını bu gerçeğin yarattığı sınırlılığa göre yönlendirmelidirler. Ne sürekli olarak aslında yapayalnız olduğunu düşünmeli ne de bu gerçeği inkar etmelidirler.

2.1.3.4. Özgürlük kaygısı

Özgürlük çok açık olmayan bir nihai kaygıdır. Özgürlüğün insanları nasıl kaygılandığı da cevabı üzerinde çok durulmayan bir sorudur. Bunun da ötesinde insanların özgür olup olmadıkları sorusuna verdikleri cevap çoğunlukla olumsuzdur ve içinde buldukları koşulların seçimlerini etkilediği görüşü oldukça yaygındır.

Varoluşçu anlamda özgürlük politik bir özgürlüğü ya da insanın psikolojik farkındalığının arttırdığı olasılıkların genişliğini ifade etmemektedir. Bunun yerine,

herbirimizin kendi yaşamlarımızın yazarı olduğumuz, doğal düzenin dışında bir evrende yaşadığımız fikrine gönderme yapmaktadır. Yaşamın bir zemini yoktur ve her insan seçimlerinden sorumludur. Varoluşsal özgürlük her zaman ölümle ilişkilidir ve sorumluluğun korkutucu dehşetini de üzerinde taşır. Varoluşsal açıdan özgürlük dışsal bir yapının yokluğu anlamına gelmektedir (Yalom ve Josselson, 2008, s. 311). Dışsal yapının yokluğu demek ise insanların kendi edimlerinden sorumlu olduğu anlamına gelir ve bu durum bireye kaygı verir.

Frankl'a (1999, s. 44) göre de "insan karşısına çıkan koşullara tabi değildir". Frankl'a göre koşullar karşısında mücadele etmek, göz yummak ya da teslim olmak seçeneklerinden birisini seçebilir. Bu seçim isteyerek ya da istemeyerek gerçekleşir. Kimi insanlar ise kararların zaten belirlenmiş olduğunu söyleyebilir ve bu gerçeğe karşı çıkabilirler.

May'e (2013, s. 153) göre "özgürlük, insanın kendi gelişimde rol oynaması, kendi kendine şekil verme kapasitesidir". Yine aynı yazarın bakış açısına göre, özgürlük, önceden belirlenmiş bir dünya ile ya da gerçeklikle nasıl ilişki kurulacağına bireyin seçimiyle ilgili olmasıdır. Basitçe bir karara evet ya da hayır deme gücümüz değil kendimizi yaratma gücümüzdür.

Özgürlük, insanın kendisini bağımsız bir varlık olarak görmesidir ve çocuğun önce fiziksel sonra da coşkusal ve zihinsel bağlarından sıyrılması ile gerçekleşen bir bireyleşme sürecidir. Bireyleşme süreci geri döndürülemez bir süreçtir ve benlik gücünü geliştirebileceği gibi giderek artan bir yalnızlığı da içerir. Böylece insan yalnız kalma tehdidinin yol açtığı güvensizlik, düşmanca duygular ve başkaldırma isteği gibi olumsuzluklarla dolu bir boyun eğme sürecine de girebilir. Ancak yalnızlık tehdidinden sıyrılmanın tek yolu boyun eğme değildir. İnsanlarla ve doğa ile oluşturulan doğal bir ilişki, bireyin bireyselliğini yok etmeden onunla dünya arasında bir ilişki kurulmasını sağlar. Bu ilişkinin de en belirgin anlatımı sevgi ve üretkenliktir. Sevmek ve çalışmak ve kendiliğinden etkinlik gerçekleştirmek bireyleşmiş insanın dünya ile ilişkisini kurarak onu özgürlüğün getireceği güçsüzlük, zayıflık, soyutlanmışlık, güvensizlik ve yaşamın anlamı konusundaki şüphelerinden kurtaracak üretken çözümlerdir (Fromm, 2011, s. 39-44).

İnsanın varoluşu ve özgürlüğü birbirlerinden ayrı düşünülemez kadar birbirine bağlıdır. Özgürlük insanların davranışlarının içgüdülerin belirlediği biçimde değil varoluşuna bağlı olarak ortaya çıkması anlamına gelir. Ayrıca, özgürlük insanın ilk edimidir ve aslında dinlere göre sonuçları acı vericidir. Örneğin insanın cennetten kovuluşunu anlatan söylencede özgürlük ediminin sonucunda çekilen acı ön plana çıkarılmaktadır. Günah olarak tanımlanan ilk edim insanın özgürlük edimidir. (Fromm, 2011, s. 42). İnsan “özgürlüğe mahkumdur ve zorunludur. Çünkü yeryüzüne atıldıktan sonra artık bütün yaptıklarından sorumludur” (Sartre, 1999, s. 68). Diğer bir ifade ile birkez varolduktan sonra insan herşeyden sorumludur. Bu nedenle atacağı her adım yeni bir bunaltıyı beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla bir çok yaşantıyı seçme şansı ve donanımına sahipken yalnızca bir seçim yapmak zorunda olmak ve bu seçimin diğer bir seçimi imkansız kılması bir bunaltıya neden olur (Göka, 1997, s. 130).

Bağımsızlığa doğru atılacak adımlar diğer insanlardan farklı davranmayı gerektirdiği, sevgi görme ve onaylanma ihtiyaçlarının karşılanmaması riskini arttırdığı için ürkütücü bir tehdit olarak yaşanabilir. Kimi insanlar ilişkilerinde kendilerini yaşamayarak varolmamanın ağırlığını, kimileri de özgürlük içinde varolmanın ürkütücü hafifliğini seçerler. Bu durum ‘yaşam korkusu’ olarak adlandırılır. İnsan kendi yaşamını sürdürmekten korkar. Başkalarından farklı davranma olasılığı sevgiyi yitirme ve reddedilme olasılığını da beraberinde getirir. Ancak kişi kendini tamamen çevresinin belirlemelerine göre düzenlemek de istemeyebilir. Sorumluluğunu başkalarına emanet eden insan çabasız bir hayat ve güvenliğe karşın bireyselliğini yitirmek olasılığı karşısında da korku yaşar. Bu duygu ise ölüm korkusudur (Geçtan, 1990, s. 44; 2000).

Fromm (2011) insanın bağımsız bir birey olarak varlığını sürdürdüğü buna karşın yine de soyutlanmadığı, insanlarla doğayla toplumla bütünleştiği bir ‘olumlu özgürlük’ durumu olup olmadığı sorusunu sorarak cevap aramıştır. Fromm bu soruya verilebilecek olumlu bir yanıtın olduğuna, insanın hem özgür hem de beraberlik içinde eleştirel ama koşullardan uzak, bağımsız ancak yine de insanlığın bölünmez bir parçası olabileceğine inanmaktadır. İnsan kendiğinden etkinlikte bulunarak dışarıdan gelen kalıpları eleştirmeksizin benimsediği robot tepkileri, güçsüzlüğün kalıpların ortaya çıkardığı zorlanımlı etkinlikleri terk ederek benliğin

özgür etkinliği olan kendiliğinden (spontan) davranarak olumlu özgürlüğünü yaşayabilir. Böylece insan özgürlük sorununa bir cevap bulmuş olabilir.

Sonuç olarak özgürlük, insanın varoluşuna hem anlam katan hem de kaygıya yol açan varoluşsal bir gerçektir. İnsanlar genel olarak özgür oldukları, özgürlüğe mahkum oldukları gerçeğini baskılayarak ve inkar ederek sorumluluk almaktan kaçmaktadırlar.

2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Şema kavramıyla bilişsel psikoloji, gelişim psikolojisi ve bilişsel psikoterapi alanlarında karşılaşılmaktadır. Psikoloji ve psikoterapi alanında şema kavramı “kişinin yaşam deneyimlerinin anlam kazanması için genel biçimde düzenlenmiş herhangi bir prensip” olarak tanımlanmaktadır (Young vd., 2013, s. 25). Şemalar bireylerin dünyayı anlamlandırmasına yarayan yapılardır ve çoğu zaman işlevsel olabilirler. Ancak Şema Terapi kuramı kapsamında ifade edilen şemaların tamamı olumsuz anlamda kullanılmaktadır. Bu yüzden bu yapılar erken dönem uyum bozucu şemalar olarak anılmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013, s. 18).

Şemalar dış dünyayı anlamlandırmada kullandığımız bilişsel yapılar olarak özetlenebilir ve bir noktaya kadar bize dünyayı ve ilişkileri anlamlı kılar. Ancak şemalar katılaştıkça yeni durumlara uyum sağlayamayan, esnek olmayan hale gelir ve bizim için problem olmaya başlarlar. Şema terapinin odağı da bu erken dönem uyum bozucu şemalardır (Rafaeli vd., 2013, s. 13) . Bireylerin çocukluk dönemlerinde maruz kaldıkları ebeveynlik biçimlerinin kendi kişilerarası şemalarının oluşumuna etki ettiği ifade edilmiştir (Çakır, 2007, s. 100).

Şema terapinin genel bakış açısına göre insanların erken çocukluk dönemlerinde temel bazı ihtiyaçları vardır. Bu temel ihtiyaçlar istikrar, bakım, kabul edilme, özerlik, kendini ifade edebilme ve oyun gibi evrensel ihtiyaçlardır. Elbette yetişkinlik döneminde de ihtiyaçlar söz konusudur (çalışmak, diğerleri ile ilgilenmek gibi) ancak şema terapinin ilgilendiği alan erken çocuklukta ki ihtiyaçlardır (Rafaeli vd., 2013). Uyum bozucu şemaların, erken dönem ihtiyaçlarının karşılanma sürecindeki aksaklıklardan meydana geldiği düşünülür. Young vd. (2013), şemaların oluşumuna etki eden durumları, erken dönem çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, erken dönemdeki olumsuz yaşam

deneyimleri ve duygusal mizaç şeklinde ifade etmiştir. Young'a (1999) göre erken dönem uyumsuz şemalar; yalnızlık, ilişkilerde ya da iş yaşamında yetersizlik, saldırganlık, alkol veya madde bağımlılığı, yeme bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açabilmektedir.

Bütün şemaların kaynağında çocukluk travmaları ve kötü davranılma bulunmamaktadır. Tüm uyum bozucu şemaların travmatik bir kökeni olmamasına rağmen hepsi yıkıcıdır. Bireylerde erken dönem uyum bozucu şema edinimini besleyen dört tür erken dönem yaşam deneyiminden söz edilebilir. Bu yaşam deneyimi türlerinden ilki ihtiyaçların toksik engellenmesidir. Bu şema çocuğun çok az şey deneyimlediği anlamına gelir. Çocuğun çevresinde istikrar, sevgi ve anlayış gibi pekçok şey kaybolur. İkinci yaşam deneyimi türü travmatizasyon ya da kurban olmadır. Bu, deneyimlerde çocuk zarar görür, kurban olur. Üçüncü tür yaşam deneyimlerinde çocuk çok fazla iyi şey deneyimler. Çocuğa sağlıklı olandan daha çok şey sağlanır, çocuk aşırı korunabilir, çocuğa aşırı özgürlük tanınabilir. Dördüncü tür yaşam deneyimi ise içselleştirmedir ki çocuk ailesinin düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını içselleştirir ve onlarla özdeşim kurar. Bu özdeşim ve içselleştirmelerin bazıları; şemalar, başetme biçimleri ve modlardır (Rafaeli vd., 2013; Young vd., 2013).

Uyum bozucu şemaların çoğunun özellikle de 'toksik çocukluk yaşantıları sonucu gelişen şemaların' kronik eksen I bozukluklarının temeli olabileceği hipotezi ileri sürülmüş ve erken dönem uyum bozucu şemalar olarak adlandırılarak bu şemalar tanımlanmıştır ve erken dönem uyum bozucu şemalar şu genel özelliklere sahiptir (Young vd., 2013, s. 26-28):

- a) Çevreyle ilişkileri sonucunda gelişmiş olan mutlak inançlar ve duygulardır. Test edilmeden gerçek olarak kabul edilmiş olmaları, üstü kapalı olmaları ve hafife alınmaları da bir diğer özelliğidir.
- b) Kendilerini devam ettirebildikleri için değişime direnç gösterirler. Çünkü yaşamın erken döneminde meydana gelmişlerdir ve bireyin kendini ve çevresini algılamasının özünü biçimlendirirler.
- c) Doğası gereği işlevsizlerdir. Doğrudan ya da dolaylı olarak depresyon, panik, yalnızlık, yetersiz iş performansı, alkol, madde bağımlılığı ya da psikosomatik rahatsızlıklara yol açabilirler.

- d) Çevrede söz konusu şema ile ilgili olaylardan dolayı tetiklenirler.
- e) Altında yatan varsayıma bağlandığından daha sıkı bir şekilde daha şiddetli sonuçla bağlantılıdır.
- f) Çocuğun doğuştan getirdiği mizacın, işlevsiz ebeveyn, kardeş, arkadaş tutumlarının sonucu olan yaşantılarla yaşamın ilk birkaç yılında etkileşmesinin sonucu olarak görülebilir. Sadece bir travmatik olaydan çok süregelen uzun zararlı yaşantılar (örneğin başarısızlıktan dolayı eleştirilme) bir şemanın gelişmesinde daha etkilidir.

Özetle erken dönem uyum bozucu şemalar güçlü inanç ve düşünceleri içeren, değişime dirençli, bireylerin çevreyi ve kendilerini algılamalarında belirleyici olan ve olasılıkla da yaşama ilişkin varsayımlarının temelini oluşturan yapılardır. Uyum bozucu şemaların dikkat çeken diğer bir özelliği ise kökeninde her zaman yoksunluk ya da saldırıya uğrama yaşantılarının değil kimi zaman çok fazla olumlu yaşantı olmasıdır.

Young vd. (2013), beş temel şema alanı ve 18 erken dönem uyum bozucu şema tanımlamışlardır. Elbette ki şemalar bunlarla sınırlı değildir, ancak problemlere en çok sebep olan şemaların bu şema alanları olduğu ifade edilmiştir. Aşağıda erken dönem uyum bozucu şema alanları ve şema alanlarının içerdiği şemalar Tablo 2.1'de gösterilmiş ve izleyen bölümde açıklanmıştır.

Tablo 2.1. *Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Şemalar*

Şema Alanları	Erken dönem uyum bozucu şemalar
1. Ayrılma-reddedilme	1. Terkedilme/İstikrarsızlık 2. Güvensizlik/Suistimal Edilme 3. Duygusal Yoksunluk 4. Kusurluluk/Utanç 5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma
2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans	6. Bağımsızlık/Yetersizlik 7. Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanaksızlık 8. İç İç geçme/Gelişmemiş Benlik 9. Başarısızlık
3. Zedelenmiş Sınırlar	10. Hak Görme/Büyüklenmecilik 11. Yetersiz Özdenetim/Öz-Disiplin
4. Başkalarına Yönelimlilik	12. Boyun Eğicilik 13. Kendini Feda 14. Onay Arayıcılık
5. Yüksek Standartlar	15. Olumsuzluk/Karamsarlık 16. Duygusal Baskılama/Ketleme 17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik 18. Cezalandırıcılık/Acımasızlık

Kaynak: Young, Klosko ve Weishaar (2013, s. 34-38)

Tablo 2.1’de çocukluktaki temel ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda gelişen erken dönem uyum bozucu şema alanları ve bu şema alanlarının içerdiği şemalar görülmektedir. şema alanlarının ve şemaların isimlerinden de anlaşılacağı üzere erken dönem uyum bozucu şemalar çoğunlukla kişinin i dünyasında yetersizlik, güçsüzlük ve katılık, diğer insanlarla olan ilişkilerinde ise çatışma, edilgenlik gibi durumları çağrıştıran kalıpları ifade etmektedir.

2.2.1. Ayrılma-reddedilme şema alanı

Ayrılma-reddedilme şema alanına sahip bireyler başkalarına güvenli ve doyurucu şekilde bağlanamazlar. Güvenlik, korunma, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşımı, kabul görme ve sayđı ihtiyaçlarının giderileceğini öngöremezler, bu ihtiyaçların giderilmeyeceği ile ilgili beklentileri vardır. şemaların içinde oluştuğu aile yapısı genellikle kopuk, soğuk, reddedici, kısıtlayıcı, yalnız, taşkın, belirsiz ya da istismarcıdır. Bu şema alanında yer alan terkedilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suiistimal, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon şemaları aşağıda açıklanmıştır.

Terkedilme/istikrarsızlık şemasına sahip bireyler önemsedikleri kişilerin yaşamlarında bulunmaya devam etmeyeceği duygusuyla yaşarlar. Bu duygudan dolayı önemsedikleri kişilerle bağlantı kurmakta zorluk ekerler. Ölüm ya da bir başkası nedeniyle terkedilecekleri kayđısı yaşarlar. (Young vd., 2013). *Güvensizlik/suiistimal edilme* şeması ise başkalarının kişiye zarar vereceği, kötüye kullanılacağı, istismar edileceği, kullanılacağı ve zaaflarından yararlanılacağı beklentisini içerir (Rafaeli vd., 2013, s. 25-27; Young vd., 2013, s. 33, 38). *Duygusal yoksunluk* şemasına sahip bireylerde ise ilgi, korunma ve empatiden yoksun kalmak yoluyla duygusal bağlantı kurma arzusunun tatmin edemeyeceğini düşünmektedir. Duygusal yoksunluk ilgi yoksunluğu, empati yoksunluğu ve rehberlik yoksunluğu şeklinde hissedilir. *Kusurluluk/utanç* şemasına sahip bireyler, bazı kişisel (bencillik, saldırgan dürtüler vb.) ve genel (görünüm, sosyal beceriksizlik) zellikleri ile ilgili eksiklik ve kusurluluk algılarından dolayı utanç duygusu yaşarlar (Young vd., 2013, s. 34). Young ve Klosko (1993) bu şema ile ilgili en baskın duygunun utanç olduğunu ifade ederken danışanların en az yarısında bu şemanın birincil şema olduğunu bildirmişlerdir. Son olarak *sosyal izolasyon* şemasına sahip bireyler aile dışında daha geniş bir sosyal çevreye uygun

olmadıklarını düşünürler ve kendilerini herhangi bir grup ya da topluluğa ait hissetmezler. Bu şemaya sahip bireyler kendilerini topluluğun bir parçası olarak göremez diğer insanlardan farklı olduklarına ilişkin bir algıya sahip olurlar. Bu şema özellikle aile dışı bireylerden yalıtılmış olduğu hissi ile karakterizedir (Rafaeli vd., 2013, s. 27).

2.2.2. Zedelenmiş otonomi şema alanı

Zedelenmiş otonomi şema alanına sahip bireyler ebeveynlerinden ayrılma ve bağımsız hareket etme çabaları konusunda çatışmalar yaşarlar. Bu bireylerin çocukluklarında, ebeveynleri ya onlar için her şeyi yapmış ve onları gereğinden fazla korumuşlardır ya da onları ihmal etmişlerdir. Young vd. (2013, s. 39) bu durumu aşırılık olarak adlandırmaktadır. Bu bireyler, ebeveynlerinin onların özgüvenlerine zarar vermeleri ve özerk yaşamalarını desteklememeleri nedeniyle yaşamlarını kurmakta ve kimliklerini oluşturmakta zorlanmaktadırlar. Bu şema alanında yer alan bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, yapışıklık, gelişmemiş benlik ve başarısızlık şemaları aşağıda açıklanmıştır.

Bağımlılık yetersizlik şeması yardım almadan günlük sorunlarla dahi başa çıkılamayacağına yönelik inançları içerir. Bağımlılık şemasına sahip bireyler hayattan bunalmış durumdadırlar, kendi başının çaresine bakamayacağını düşünür ve tipik olarak düşünceleri, benim için çok fazla, başa çıkamam, tek başıma başaramam şeklindedir. *Hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık şeması* herhangi bir zamanda ani bir felaket olacağı ve bu durumdan korunamayacağına ilişkin korkuyu içeren şemadır. Bunlar tıbbi felaketler, duygusal felaketler ya da çevresel felaketlerle ilgili durumlar olabilir (Rafaeli vd., 2013, s. 28; Young vd., 2013, s. 39; Young ve Klosko, 1993). *Yapışıklık, gelişmemiş benlik* şeması özellikle aile bireylerine aşırı bağlanma ile özetlenebilir. Kişinin tam olarak bireyselleşemediğine yönelik değerlendirmeleri şemaya eşlik eder. Bu şemaya sahip kişiler diğerleri tarafından boğulduğunu, bireysel kimliklerinin yetersiz olduğunu düşünebilirler. Boşluk duyguları, bir hedefinin olmaması ve daha uç durumlarda kendi varlığını sorgulama ile kendini ortaya koyar (Rafaeli vd., 2013, s. 28). *Başarısızlık şeması* ise bireyin spor, okul ya da kariyer gibi başarı

alanlarında başarısız olmaktan kaçamayacağına ilişkin inancıdır. Kişi kendisini genellikle akılsız, beceriksiz, yetenezsiz ve başarısız olduğu inancını taşır (Young vd., 2013, s. 40).

2.2.3. Zedelenmiş sınırlar şema alanı

Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip bireyler öz disiplin ya da ilişkilerde karşılıklılık konusunda yetersizdir. Başkalarının haklarına saygı gösterme, başkalarıyla işbirliği yapma ve başkalarına verdikleri sözleri yerine getirmede zorluklar yaşarlar. Genellikle bencillik, şımarıklık ve narsistik özellikler sergilerler. Çocukluklarında kurallara uyma başkalarını dikkate alma ya da özdenetim geliştirmeye ailenin yaklaşımlarından dolayı ihtiyaç duymamışlardır. Ailelerinin yapısı çoğunlukla aşırı hoşgörölü ve yüksek toleranslıdır (Young, vd., 2013, s. 40). Bu şema alanında yer alan hak görme/büyükleme ve yetersiz özdenetim/öz-disiplin şemaları aşağıda açıklanmıştır.

Hak görme ve büyükleme şeması kişinin diğer insanlardan daha üstün olduğu, özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduğu düşüncelerini içinde barındıran şemadır. Başkalarının göreceği zararları önemsememe, güçlü olmak ve diğerlerini kontrol edebilmek amacıyla üstün olmaya büyük önem verme, kendi fikirlerini diğerlerine dayatma gibi davranışlar bu şemaya eşlik ederler. *Yetersiz özdenetim/öz disiplin* şeması kişisel amaçlara ulaşabilmek adına yeterli bir özdenetim ya da engellenmeye karşı bir tolerans sahibi olmama ile ifade edilebilir. Bu şemaya sahip bireylerin rahatsızlıktan kaçınma üzerine aşırı bir vurguları vardır. Kişisel doyum uğruna sorumluluk ve çatışmadan kaçınırlar (Rafaeli vd., 2013, s. 29; Young vd., 2013, s. 40).

2.2.4. Başkalarına yönelimlilik şema alanı

Başkalarına yönelimlilik şema alanına sahip bireyler onaylanma, başkalarıyla bağlantılarını sürdürme ve tepki görmekten kaçınma gereksinimlerini karşılamak için kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaç ve isteklerine önem verirler. Ailenin tipik kökeni koşullu kabullenmeye dayanır. Çocuklar da kabul görmek için kendi önemli özelliklerini baskılarlar (Young vd., 2013, s. 41).

Genel olarak koşullu saygı, koşullu kabul ortamında büyüyen bireylerin sahip olduğu bu şema alanı, bireylerin kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarına önem vermeleri ile kendini gösterir. Bu şema alanına dâhil olan şemalara sahip bireyler kendi duygu, ihtiyaç ve isteklerini bastırma, farkındalık problemleri, kendini ifade etmede güçlük gibi problemler yaşarlar (Rafaeli vd., 2013, s. 30; Young vd., 2013, s. 41). Bu şema alanında yer alan boyun eğicilik, kendini feda ve onay arayıcılık şemaları aşağıda açıklanmıştır.

Boyun eğicilik şemasına sahip bireyler zorlandığını hissettiği için kontrolü başkasına teslim ederler. Boyun eğme kişiyi tepki görmekten, öfkeden ya da terk edilmekten korur. Bu şema genellikle kişinin ihtiyaçlarının ve duygularının önemli olmadığı inancını içermektedir. *Kendini feda* şemasına sahip kişilerin kendi mutluluğu için başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanma ile ifade edilebilir. Bencil hissetmekten doğacak suçluluktan kaçınma, başkalarına zarar verecek durumlardan aşırı düzey kaçınmayı içerir. Başkalarının acısına karşı aşırı hassasiyetten kaynaklanır. *Onay arayıcılık/tanınma* şemasına sahip bireyler güvenli ver gerçek bir kendilik duygusu geliştirmek pahasına diğer insanlardan onay almaya önem verirler. Öz saygıları kendi değerlendirmelerinden çok başkalarının değerlendirmelerine sahiptir (Rafaeli vd., 2013, s. 31; Young vd., 2013, s. 42).

2.2.5. Yüksek standartlar şema alanı

Yüksek standartlar şema alanına sahip bireyler spontan duygularını ve dürtülerini baskılayan kişilerdir. Mutluluk, yakın ilişkiler ya da rahatlama için katı kuralları vardır. Özdenetim ve özveri spontan olmaktan ve yaşam memnuniyetinden daha önemlidir. Günlük olaylara soğuk ve karamsar ve soğuk bakarlar. Ailenin tipik kökeni katı, kuralcı ve bazen de cezalandırıcıdır (Young vd., 2013, s. 42). Bu şema alanında yer alan olumsuzluk/kararsızlık, duygusal baskılama, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık şemaları aşağıda açıklanmıştır.

Olumsuzluk/karamsarlık şema alanına sahip olan bireyler hayatları boyunca yaşamlarındaki olumlu ve iyi şeyleri küçümseyerek , hayal kırıklıkları , çözülmemiş problemler, olması muhtemel hatalar gibi durumlara odaklanırlar. Kariyerleri ya

da iş yaşamlarında her şeyin kötüye gittiğini, iyiye gittiğini işaret eden durumlar olsa dahi her şeyin bir anda dağılacağını ve kötü bir şekilde sonlanacağına dair inançlara sahiptirler. Olası sonuçlar her zaman felaketleştirme eğilimindedir. Aşırı endişe, kronik kaygılar, tetikte olma durumu, kararsızlıklar bu şemaya sahip bireylerde oldukça sık olarak gözlenen durumlardır. *Duygusal baskılama* şemasına sahip bireyler doğal biçimde oluşabilecek duygularını, eylemlerini ve iletişimlerini engellerler çünkü dürtülerinin kontrolünü kaybetmekten ve eleştirilmekten korkarlar. Çoğunlukla donuk, sıkılgan, geri çekilen ya da soğuk kişilik özelliklerine sahip görünürler. *Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik* şema alanı eleştiriden kaçınmayı amaçlayarak, artık içselleştirmiş olduğu yüksek standartları karşılamaya yönelik zorunda olma inancı ile özetlenebilir. Sürekli olarak kendisine yönelik daha iyi olma yönünde baskı ve aşırı eleştiricilik duyguları ile karakterizedir Bu şema daha çok mükemmeliyetçilik, dini, kültürel, ahlaki katı kurallar ve zorunluluklar ile zaman ve verimlilik kaygısı şeklinde kendini göstermektedir. *Cezalandırıcılık* şemasına sahip bireyler kendileri de dahil olmak üzere kişisel standartlarını karşılayamayan kişilere karşı hoşgörüsüz ve öfkeli olma eğilimin kapsar. Küçük hatalar üzerinde çok durulur, hafifletici unsurlar dikkate alınmaz ve kişilerin niyetlerini göz önünde almada isteksizlik gösterilir (Rafaeli vd., 2013, s.32-34; Young vd., 2013, s. 42, 43).

Young vd. (2013, s. 45) şemaların erken-geç şemalar ve olumlu olumsuz şemalar olarak sınıflandırılabilirliğini belirtmiştir. Her uyum bozucu şemaya karşı olumlu bir şemanın varlığından da söz edilebilir. Örneğin Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramında olduğu gibi kritik bir gelişim dönemi krizin atlatılması ya da atlatılmaması ile sonuçlanır. Yaşanan çatışmanın çözülmemesi uyum bozucu şemaya neden olur.

Erken çocukluk dönemi yaşantıları bireylerin psikolojik, biyolojik ve sosyal gelişimleri üzerinde oldukça etkilidir (Can, 2011). Sonuç olarak bireyler erken çocukluk dönemlerinde var olmaya ilişkin olumlu ya da olumsuz şemalar geliştirirler. Bu şemalar pek çok ruh sağlığı problemi ile ilişkili olmalarının yanısıra yaşamın geneline ilişkin varsayımları da etkileyebilirler.

2.3. Kontrol Odağı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bireylerin davranışlarının kendilerinin mi yoksa çevreleri tarafından mı belirlendiği önemli bir tartışma konusudur.⁵ Özgürlük ve sorumluluk kavramları varoluşsal kavramlardır ve günlük yaşamın pratikleri ve bireylerin dünyalarında somutlaştırılmaları oldukça zordur. Ancak her insanın kendi yaşamının çoğunlukla kendisinin ya da kendisi dışında güçlerin kontrolünde olduğuna dair inançları vardır. Rotter'e göre (1966, s. 20; 1975, s. 57) bireyin bir davranışını izleyen bir pekiştirme, birey tarafından kendi davranışlarına bağlı olmadığı şeklinde değerlendirilmeyebilir ve kültürel olarak da şansa, kadere ya da başkalarının edimlerine bağlanabilir. Rotter bu durumu dışsal kontrol inancı olarak ifade etmektedir. Birey, bir olayın kendi davranışına ya da kendisinin karakteristik bir özelliğine bağlı olarak ortaya çıktığına inanırsa bu durum ise içsel kontrol inancı olarak ifade edilmektedir.

Kontrol odağı, bireylerin davranışlarını takiben elde ettikleri sonuçları nasıl açıkladığı ile ilişkilidir. Bazı bireyler davranışları ve sonuçları arasında doğrudan bir ilişki olduğunu düşünürken bazı bireyler ise davranışının sonuçlar üzerinde çok etkili olmadığı inancına sahiptir. Böylece, bireylerde davranışları ve davranış takip eden pekiştireçler arasında bir bağlaşım olup olmadığına dair bir inanç gelişmektedir. Davranışları ile pekiştireçler arasında bir ilişki olduğunu düşünen kişiler iç kontrol odaklı olarak tanımlanırken; böyle bir ilişki olduğunu düşünmeyenler ise dış kontrol odaklı olarak tanımlanmaktadır (Oliver, Jose ve Brough, 2006, s. 836).

İç odaklı bireyler dış odaklı bireylerden pek çok bakımdan farklıdır. İç odaklı olanlar, daha bağımsız, daha başarılı, daha aktif, daha fazla kişisel güce sahip olma eğilimindedirler. Daha fazla güç arayışı içindedirler ve çevre üzerinde daha fazla egemenlik kurma eğilimindedirler (Phares 1965'ten aktaran Yalom, 2001, s. 255-256). İç odaklı bireyler iç kontrol odağına sahiptirler ve kaderlerini kontrol ettiklerini düşünürler. Dış odaklı olanlar ise kontrolü kendileri dışına bırakırlar ve yanıt, destek ve rehberlik için kendilerinin dışındakilere bakarlar (Yalom, 2001, s. 255). İç kontrol odağına sahip bireyler, başlarına gelen olaylardan kendilerini sorumlu tutmakta ve pekiştireçlerin kendi kontrollerinde olduğunu

⁵ Bu konu varoluşçu psikoloji başlığı altında özgürlük ve sorumluluk bağlamında tartışılmıştır.

düşünmektedirler (Rotter, 1954). Yeşilyaprak'a (2006) göre iç ya da dış kontrol odaklı olmak, bireylerin öğrenme biçimleri ve kendine güven duygusu gibi birçok özelliğiyle ilişkilidir. Öğrenme biçimleri ya da özgüven duygusunun çocukluk dönemlerinden itibaren geliştiği düşünüldüğünde çocukluk dönemleri kontrol odağının gelişme yönü üzerinde etkilidir. İç kontrol odağına sahip bireyler yaptıkları işle ilgili kendi gözlem ve yorumlarına dayanarak verdikleri kararlara dış kontrol odaklı bireylerde göre daha fazla inanırlar. Çünkü, iç kontrol odaklı bireyler karar vermeden önce uzun süre düşünürler, başarıya daha fazla değer verirler. Çevresel ipuçlarına ve uyarılara daha çok dikkat ederler. Bunun yanısıra iç kontrol odaklı bireyler kendi yargılarına daha fazla güvenirler ve toplumsal baskılara daha kolay karşı çıkabilirler (Dönmez, 1986, s. 259).

Bireylerin bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki her türlü gereksinimleri aileleri tarafından karşılanır. Dolayısıyla aileler çocukların kontrol odağının gelişmesi sürecinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu etki ise ebeveynlerin yetkeci, demokratik veya izin verici tutum içerisinde olması bakımında farklılaşmaktadır (Karadeniz, 2005, s. 102).

Davranış ve pekiştireç arasındaki ilişkiye yönelik inanç, uygun sosyal ve kişisel davranışları öğrenmeye çalışan bir çocuk için oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Çocuk, dünyayı kaotik ve karasız ya da tahmin edilebilir ve tutarlı olarak algılayışına bağlı olarak davranışlarını ve pekiştireç elde etmeye yönelik beklentilerini belirlemeye çalışır (Nowicki ve Strickland, 1973). Lefcourt'a (1976'dan aktaran Yalom, 2001, s. 417) göre de içselliğin ya da dışsallığın kökenlerinin ilk aile çevresinde şekillendiğine dair bazı ipuçları vardır: tutarlı, sıcak, dikkatli, ve tepkisel çevre iç kontrol odağının bir habercisidir. Oysa tutarsız, önceden kestirilemeyen ve görece elverişli olmayan bir çevre çaresizlik ve dış kontrol odağını yaratır. Phares'e (1965'den aktaran Yalom, 2001, s. 418) göre doğum sırası da bir farklılık yaratır. İlk doğan çocukların iç odaklı olması daha olasıdır.

Kontrol odağı sadece çocukluk yaşantıları ile ilgili değil toplumsal yaşamın bireyi şekillendirmesi ile de ilgilidir. Rotter'a (1966) göre kendine yabancılaşmış birey kendi kaderini kontrol edebilmekle ilgili kendisini aciz hisseder. Bu kişi, büyük bir makinanın küçük bir dişlisi gibidir ve egemenlerin inayeti kontrol etmek

için çok güçlü ya da çok belirsizdir. Dolayısı ile modern çağın makineleşmiş toplumsal yaşamında dış kontrol odağına sahip olan bireylerin sayısının artmış olması beklenmelidir. Seeman (1959, s. 785) yabancılaşmanın bir türü olarak güçsüzlük kavramına işaret ederek Rotter'in iç-dış kontrol odağı ile çok yakın bir anlama geldiğini vurgulamıştır.

Kontrol odağı sağlıklı ve sağlıksız davranışlarla oldukça ilgili bir kavramdır. Örneğin bilgi edinme, ilaç tedavisi alma, doktorların tavsiyelerine uyma, bir diyeti sürdürme ve sigarayı bırakma gibi davranışlar kontrol odağı ile ilişkilidir. İç kontrol odaklı bireyler bu alanlarda daha olumlu davranışlar sergilerler. Ancak bazı örnekler bu alanlarda dış kontrollü olmanın da işlevsel olabileceğini göstermiştir (Wallston, Wallston ve DeVellis, 1978).

Sonuç olarak bireyler iç ya da dış kontrollü olmalarına göre farklı özelliklere sahiptir. İç kontrol odağına sahip olmak sorumluluk, bağımsız olma, kendine güven, etkili karar verme gibi bazı kişilik özellikleri ile yakından ilişkilirken dış kontrol odağı ise daha çok edilgen olma ve kadercilik gibi kişilik özellikleri ile yakından ilişkilidir. Varoluşçu açıdan bakıldığında ise iç kontrol odağına sahip olmanın bireyin varoluşsal gerçeklerle daha sağlıklı bir ilişki kurması ve daha otantik bir yaşam sürmesi ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

2.4. Travma Sonrası Gelişim ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Travma, güncel ya da yakın bir şekilde bireyin kendisi ya da başkasının ölümüne, ciddi yaralanmasına ya da fiziksel bütünlüğüne yönelik tehdit durumuna direkt olarak yaşamak ya da tanıklık etmek; bir aile üyesinin ya da yakın birisinin hiç beklenmedik acı bir şekilde ölümünü, ciddi şekilde yaralanmasını haber almak ve bu durumlar karşısında şiddetli korku, çaresizlik dehşet yaşamak durumudur (DSM-IV-TR; American Psychiatric Association [APA], 2000). Travmatik olayların bazıları kişinin bedensel ve ruhsal varlığını ölümcül şekilde tehdit edebilir. Bu bakımdan travmatik yaşantı kişinin varlığına dönük bir tehdit içerebilir. Böylesi durumlarda kişi, varlığının sona erme riskiyle ilişkili duygular ve yalnızlık, çaresizlik, anlamsızlık duyguları ile karşı karşıya kalabilir.

Janoff-Bulman, Berg ve Harvey'e (1998) göre travmatik yaşantıların kurbanlarının tüm dünyadaki ortak tepkisi 'bunun benim başıma geleceğini hiç düşünmemiştim!' şeklindedir. Üstelik bu tepki insanlar yaşamda her zaman ölümcül olayların olduğunu bildiği halde gerçekleşmektedir. İnsanlar travmatik olay başlarına geldiğinde fark ettikleri bir korunmuşluk duygusu yaşarlar. Bilişsel ve duygusal sistemleri güvenlik içinde oldukları ve zarar görmeyecekleri varsayımlarını üretir.

Travma, bireyi incitme, sarsma potansiyeline sahiptir ve bireyi sadece olayın yaşandığı zamanda etkilemekle kalmaz aynı zamanda bireyin yaşamının sonraki yıllarında da derin izler bırakabilir. Ancak bir bireyin travmatik bir olaydan etkilenme derecesi, olayın şiddeti ile ilgili olduğu gibi bireyin zorlanmaya ve örselenmeye karşı dayanma gücü ve olaya hazır olup olmama durumu ile de yakından ilgilidir. Örselenmenin zorlayıcı etkisi bireyden bireye değişkenlik gösterir.

Yaşanılan bir travmatik olaydan sonra genellikle stres bozuklukları ortaya çıkar. Travma sonrası stres bozukluğu sendromu genellikle yoğun duygusal sıkıntı, sık sık yaşanan geriye dönüşler, hayaller ve kabuslar ile travmatik olayın tekrar ve rahatsız edici düzeyde hatırlanması şeklinde yaşanır. Bunun yanısıra bireyler genellikle travmatik olayı çağrıştıran uyarıcılardan kaçınma eğilimi sergilerler. Ayrıca, aşırı uyarılmışlık hali, tedirginlik, düzensiz uyku gibi diğer semptomlar da travma sonrası stres bozukluğunun varlığına işaret eder (Leahy, 2004, s. 225).

Travma sonrası gelişim kavramı ilk olarak Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından kullanılmıştır. Alanyazında travmatik yaşantılarını bireyler üzerindeki pozitif etkisini tanımlamak için çeşitli daha önce de farklı terminolojiler kullanılmıştır. Algılanan fayda, olumlu boyut, travmanın dönüşümü, dayanma gücünün dönüşümü, olumlu psikolojik değişimler bu adlandırmalardan bazılarıdır. Ancak, travma sonrası gelişim tanımı, kavramı daha iyi yansıtmaktadır.

Travma sonrası gelişim elbette ki travmanın doğrudan sonucu olarak ortaya çıkmamaktadır. Travma sonrasında bireyin ortaya çıkan yeni gerçeklikle mücadelesi travma sonrası büyümenin en önemli belirleyicisidir. Travma sonrası büyüme, toplumun çok geniş bir kesiminde çok çeşitli travmatik durumlarla (yakın kaybı, HIV, kanser, kalp krizi, trafik kazası, cinsel istismar vb.) karşı karşıya kalan

insanlarda ortaya çıkmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Tedeschi ve Calhoun (1996) yaşanan bir travmatik sonrasında bireylerin üç yaşam alanında gelişme gösterebileceklerini ileri sürmüştür. Bu gelişim alanları, kendilik algısında değişimler, kişilerarası ilişkilerde olumlu değişimler, yaşam felsefesinde değişimler olarak ifade edilir.

Varoluşçular genel olarak bireyin başına gelen yaşam olaylarına karşı tavır almak konusunda özgür olduğunu, yaşamında bir amaç bulması halinde zorlayıcı yaşam olaylarına karşı direnç gösterebileceğini vurgularlar. Sonuç olarak insanların olaylar karşısında gösterdikleri bu tavır bir direncin de ötesinde onlara yaşamlarının değerli olduğu ve yapabilecekleri pek çok şeyin olduğunu hatırlatabilir. Varoluşçu bir pencereden bakıldığında bu yönden travma sonrası gelişim kavramı da travmatik olaydan sonra insanın varoluşunu geliştiren ve onu yaşamının gerçek değeri konusunda farkındalığa ulaştıran bir tavrı ifade eder.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde varoluşsal kaygı, varoluşsal kaygıyı ölçmeye yönelik olarak geliştirilen ölçekler, erken dönem uyum bozucu şemalar, kontrol odağı ve travma sonrası gelişim değişkenlerine ilişkin araştırmaların sonuçlarına yer verilmektedir.

2.5.1. Varoluşsal kaygı ile ilgili araştırmalar

Alanyazında varoluşsal kaygı ve onun alt boyutlarına ilişkin çeşitli araştırmalar mevcuttur. Bu bölümde öncelikle varoluşsal kaygı daha sonra da anlamsızlık, ölüm kaygısı, varoluşsal izolasyon ve özgürlük kaygısı ile derlenmiştir.

Good ve Good (1974) varoluşsal kaygı ve başarı ihtiyacı arasında negatif yönlü orta düzeyde korelasyon bulmuşlardır. Bununla birlikte araştırmacılar yüksek düzeyde varoluşsal kaygı yaşayan bireylerin başarısızlığın sonuçları ile ilgilenmeyeceklerini ve varoluşsal kaygının geleneksel kaygı yapılarıyla ilişkili olarak psikosomatik tepkilerden bağımsız olabileceklerini öngördükleri halde test anksiyetesi ve varoluşsal anksiyete arasındaki korelasyonu beklenenin aksine orta düzeyde pozitif yönde (.32) olduğunu belirlemişlerdir.

Varoluşsal kaygı bakımından yaş, cinsiyet gelir düzeyi ve etnisite farklılıklarına bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (Weems vd., 2004). Bunun dışında varoluşsal kaygı, kaygı, depresif semptomlar ile (Weems vd., 2004; Berman, Weems ve Stickle, 2006) ve moratoryumlu kimlik statüsü (Berman, Weems ve Stickle, 2006) ile negatif yönde ilişkilidir. Yanez (2004) varoluşsal değişkenler olarak adlandırdığı yaşam amaçları, kendini gerçekleştirme ve manevi iyi oluşun genel iyi oluşu anlamlı ve güçlü bir düzeyde (%57) yordadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Sand ve Strang'a (2006) göre palyatif bakım gören hastalarda yaklaşan ölüm gerçeği karşısında varoluşsal bir yalnızlık yaşama ve kişinin kendi dünyasında yalnız olduğunu farketme deneyimleri ortaktır. Toplumun ve ilişkilerin yalıtılmışlığa karşı sağladığı koruma ölüm karşısında kaybolmaktadır. Hasta, yardıma ihtiyaç duyduğunda ancak yardım göremediğinde, tedavisi kabalıkla sürdürüldüğünde veya insanlar korku ya da zorluklarından dolayı hasta ile iletişim kurmadıklarında hastanın varoluşsal yalnızlık duygusu artmaktadır.

Varoluşsal kaygılarla ilgili araştırmalar varoluşsal kaygı kavramının bütünüyle ilgili olmaktan çok yaşamın anlamı ile ilgili olarak ve genelde yurtdışında gerçekleştirilmiştir. Az sayıda doğrudan varoluşsal kaygıya odaklanan araştırmalar da bulunmaktadır. Yaşamda anlamın ölçülmesinin önünde ise öznel deneyimlerin ölçülmesi gibi pragmatik kaygılar ve insancı psikologlar tarafından seslendirilen teorik itirazları içeren pek çok engel vardır (Melton ve Schulenberg 2008). Aynı durum varoluşsal kaygıların tamamı için de geçerlidir.

Alanyazında çeşitli araştırmalarda anlamsızlık kaygısı ve yaşamda anlam bulma ile farklı ruh sağlığı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar Tablo 2.2.'de ve devamındaki bölümde öncelikle üniversite öğrencileriyle sonrasında ise diğer gruplarla gerçekleştirilen çalışmalar dikkate alınarak sunulmuştur.

Tablo 2.2. Anlamsızlık Kaygısına İlişkin Gerçekleştirilen Araştırmaların Sonuçları

	İlişkisi İncelenen Değişkenler	İlişkinin Yönü	Çalışma Grubu	Kaynak
Anlamsızlık	Psikolojik belirti	Negatif	(1)Hastalar (2)Üniversite öğrencileri	(1)Debats, 1996 (2)Kıraç, 2007
	Savunmaya yönelik başa çıkma stili	Pozitif	Yetişkinler	Bylski ve Westman, 1991
	İntihar riski	Pozitif	İntihar girişiminde bulunan bireyler	Bjerkeset, Nordahl, Romundstad ve Gunnel, 2010
	Sosyal kimlik kaybı, psikopatoloji, izolasyon	Negatif	Üniversite öğrencileri	Debats, Drost ve Hansen, 1995
	Umutlu olma	Pozitif	Üniversite öğrencileri	Mascaro ve Rosen, 2005
	Nörotizm	Negatif	(1)Üniversite öğrencileri ve yaşlılar (2)Ergenler	(1)Halama, 2005 (2)Halama ve Dédová, 2007
	Umutsuzluk		Genel pop.	Harris ve Standard, 2001
	Psikolojik problemler	Negatif	(1)Ergenler (2)Yetişkin ve yaşlılar	(1)Ho, Cheung ve Cheung, 2010 (2)Zika ve Chamberlain, 1992
	Depresyon	Negatif	(1)Üniversite öğrencileri (2)Yaşlılar (3)Üniversite öğrencileri	(1)Debats, 1990 (2)Klaas, 1996 (3)Mascaro ve Rosen, 2005
	Dindarlık eğilimi	Pozitif	Üniversite öğrencileri	Kıraç, 2007
Yaşamı anlamlı bulma	Sosyal bağlar	Pozitif	Üniversite öğrencileri	Debats, Drost ve Hansen, 1995
	Yaşam doyumu	Pozitif	(1)Yaşlılar (2)Ergenler (3)Ergenler (4)Yetişkin ve yaşlılar (5)Yetişkin ve yaşlılar	(1)Ang ve Jiaqing, 2012 (2)Halama ve Dédová, 2007 (3)Ho vd., 2010 (4)Kim, 2001 (5)Zika ve Chamberlain, 1992
	Sosyal beceriler	Pozitif	Ergenler	Ho vd., 2010
	Öz saygı	Pozitif	(1)Ergenler (2)Üniversite öğrencileri (3)Yaşlılar	(1)Halama ve Dédová, 2007 (2)Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006 (3)Debats, 1996
	Özaşkinlik	Pozitif	Yaşlılar	Klaas, 1996
	Mutluluk	Pozitif	(1)Yetişkinler (2)Yaşlılar (3)Genel pop. (4)Yetişkinler (5)Yetişkinler	(1) Bhogle, 1993 (2) Debats, 1996 (3) Harris ve Standard, 2001 (4) Park, Peterson ve Ruch, 2009 (5) Scannell, Allen ve Burton, 2002
	Umutlu olma, dışadönüklük ve sorumluluk	Pozitif	Üniversite öğrencileri ve yaşlılar	Halama, 2005
	İlişkisel doyum ve sevgi	Pozitif	Yetişkinler	Harries, 2004
	Öznel iyi oluş	Pozitif	(1)Yaşlılar (2)Üniversite öğrencileri (3)Yetişkinler (4)Üniversite öğrencileri	(1)Harris ve Standard, 2001 (2)Santos, Magramo, Oguan, Paat ve Barnachea, 2012 (3)Scannell, Allen ve Burton, 2002 (4)Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012

Tablo 2.2’de yer alan araştırmaların bulguları yaşamda anlam bulmanın pek çok pozitif ruh sağlığı değişkeni ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca alanyazındaki araştırmaların genel olarak yaşamı anlamlı bulma değişkenine odaklandığı dikkat çekmektedir. Bunun yanısıra alanyazında anlamsızlık kaygısı ile yüksek düzeyde ilişkili olan yaşamda anlam arayışı ile ilgili bazı araştırmalar da mevcuttur. Araştırma sonuçlarına göre anlam duygusu bulunmaksızın sadece yaşamda anlam arayışının varlığı klinik düzeyde depresyona işaret etmektedir (Cohen ve Cairns, 2012). Ayrıca, yaşamda anlam arayışının (Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012; Santos, Magramo, Oguan, Paat ve Barnachea 2012) znel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğuna işaret eden araştırma bulguları da mevcuttur. Cohen ve Cairns’in (2012) araştırma bulgularına göre ise yaşamda anlam duygusuna ve yüksek kendini gerçekleştirme düzeyine sahip olmak yaşamda anlam arama çabasında olan bireylerdeki stresi azaltmada önemli bir etkidir. Başka bir ifade ile yüksek düzeyde yaşam anlamı arama ve düşük düzeyde yaşam anlamının varlığı klinik düzeyde depresyona işaret etmekte iken yüksek düzeyde yaşam anlamı ve yaşam anlamı aramanın ise yüksek düzeyde öznel iyi oluşa işaret etmekte olduğu görülmektedir. Bu bulgu ise yaşamda anlam aramanın yüksek düzeyde olmasının her zaman olumsuz bir durum olmadığı görüşünü desteklemektedir.

Alanyazında yaşamda anlam bulma, anlamsızlık kaygısı ve bu kavramlarla oldukça ilişkili bir kavram olan yaşam amaçları ile çeşitli değişkenlerin ilişkilerinin incelendiği araştırmaların yanısıra yaşamı anlamlı bulmanın bazı değişkenler bakımından farklılık gösterip göstermediğini ya da yaşamda anlam kaynaklarını inceleyen araştırmaların da olduğu görülmektedir. Öncelikle niversite ğrencilerinde sonrasında ise diğer gruplarda gerçekleştirilmiş araştırmaların sonuçları aşağıda açıklanmıştır.

Üniversite ğrencileri ile gerçekleştirilen anlamsızlık ve boşluk duyguları karışık bir kimlik, duygusal yakınlığa karşı duyulan korkular, ölümün inkarı ve umutsuzlukla ilişkilidir (Westman, 1992). Debats, Drost ve Hansen (1995) niversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri nitel çalışmada yaşamda anlamın bireyin kendisi, diğerleri ve dünya ile kurduğu ilişkide varolduğunu ortaya koymuştur. Tam tersine anlamsızlık ise kendisine, diğerlerine ve dünyaya

yabancılaşmada ortaya çıkmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda ise geçmişteki stresli olaylarla baş etme becerisi şimdiki anlam duygusunun gcl olması ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Vahedi ve Nazari'ye (2011) göre de niversite ğrencilerinde yaşam amacı ve yabancılaşma arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki vardır. Yaşam amacı ve yabancılaşma birlikte yaşam doyumunu varyansındaki değişimin %63'n açıklamaktadır.

Tablo 2.2'de yer alan bazı araştırmalar öznel iyi oluş ve yaşamda anlam bulma arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak Feldman ve Snyder'in (2005) araştırmasında niversite ğrencilerinde üç farklı ölçek ile ölçülen yaşamda anlam değişkeni ve umut arasındaki ilişki incelenmiş olup ve araştırma bulguları, umudun yaşamda anlamın faktörlerinin bir bileşeni olarak kavramsallaştırılabileceğini göstermiştir. Umut değişkeni kontrol edildiğinde yaşamda anlam ve iyi oluş arasındaki ilişkinin zayıfladığı bulgusuna da ulaşılmıştır. Aynı biçimde anlam değişkeni kontrol edildiğinde umut ve iyi oluş arasındaki ilişki de zayıflamıştır. Bu araştırmanın sonucu ile paralel biçimde Kashdan ve Steger (2007) de daha meraklı insanların yaşamlarında daha fazla anlam aradığını ve bulunduğunu bildirmişlerdir. Dursun'un (2012) araştırmasında niversite ğrencilerinde yaşamda anlam arama, anlamın varlığı, iyimserlik ve umut leğinin yalnızca amaca güdülenme alt boyutunun birlikte yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Yüksel (2012) ise niversite ğrencilerinde yaşam anlamının cinsiyet, algılanan sosyoekonomik düzey ve ebeveynlerin birlikte ya da ayrı oluşuna göre anlamı farklılık göstermediği bulgusuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra yaşamın anlamı algılanan ana baba tutumu ve doğum sırasına göre ise anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre ilk çocuklar tek ocuk ve son çocuklara göre anlamlı düzeyde daha fazla yaşam anlamına sahiptir. Ebeveyn tutumları açısından bakıldığında ise otoriter tutum benimseyen ebeveynlerin çocuklarının yaşamda anlam arama düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç çocukların yaşamındaki önemli kişilerin tutumlarının çocuğun yaşamını anlamlı ve değerli bulması üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Demirbaş (2010) da üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam ve yılmazlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması ile yılmazlığın iki alt ölçeği olan toparlanmaya yönelik kişisel güçler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler boyutu arasında anlamlı ilişki bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca yaşamda anlamın aranması bakımından üniversite öğrencilerinde yaş cinsiyet ve fakülte değişkenlerine göre anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Ryff'a (1989) göre ise genç orta yaşlı ve yaşlılardan oluşan çalışma grubunda yaşamda amaçlara sahip olma, kendini kabul, başkaları ile iyi ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kişisel gelişim ile birlikte psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olan pozitif bir kişilik yapısı olarak kabul edilmektedir. Moore (1997) ise gerçekleştirdiği nitel araştırmada intihara teşebbüs eden yaşlı katılımcıların yaşam öykülerini analiz etmiş ve sonuçta yaşamın anlamını bulmak yolu ile yaşamaya sebep verebilecek üç temanın varlığını ifade etmiştir: (1) acı, ızdırap, psikolojik acı, incinme teması, (2) kimsenin umurunda olmadığı teması ve (3) güçsüzlük teması. Bu temalar, diğer insanlarla kopmuş ilişkiler ve anlamsız etkinlikler ile belirginleşen yabancılaşma teması adı altında kavramsallaştırılmıştır.

Yaşamda anlam duygusunun dinsel (Ryš, 2009; Waisberg ve Porter, 1994), bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda (Debats, 1990; Maddi, 1967) farklı boyutlar gösterebilir. Wong'a (1998) göre yaşamda anlam amaçların başarılması aşkın etkinliklerle meşgul olmak, sınırlılıkları kabul etmek, yakın kişilerarası ilişkiler ile meşgul olmak ve sosyal, sevilen bir insan olmakla ilişkilidir. İş, aşk ve evlilik, çocuk sahibi olmak, bağımsız amaçlı aktivitelere katılmak (Baum ve Stewart, 1990) ve anlamlı ilişkiler kurmak (Josselson, 2000) yaşamda anlamın kaynakları olarak ifade edilir. Bu bulgular insanların yaşamlarında anlam duygusu elde edebilmeleri için sosyal ilişkilerin ve üretkenliğin önemine işaret etmektedir. Kim (2001) Kore halkının yaşam kaynaklarını betimlemeye çalıştığı araştırmada nitel ve nicel yöntem birlikte kullanılmış ve yaşam anlamı kaynaklarının faktörleri şöyle ifade edilmiştir: Başarı, finansal güvenlik, din, kabul ve onaylanma, ilişki, öz aşkınlık, iyi kişilik, öz disiplin, fiziksel sağlık ve yakın arkadaş.

Fegg, Kramer, Bausewein, ve Borasio (2007) ise yaş gruplarına göre yaşamın anlamını inceledikleri araştırmalarında, 16-19 yaş aralığındakilerin arkadaş, 20-39 yaş aralığındakilerin partner ilişkileri, 30-39 yaş aralığındakilerin çalışma, 60-69 yaş aralığındakilerin sağlık ve empati, 70 yaş üstündekilerin maneviyata daha fazla yöneldikleri bulunmuştur. Bu bulgu farklı yaş dönemlerinde gelişimsel özelliklere bağlı olarak yaşamda anlamın farklı boyutlarda önem kazanabileceğini ifade etmektedir.

Lise ğrencileri ile çalışma yürüten Brassai, Piko ve Steger'e (2011) göre cinsiyet bakımından yaşam anlamı düzeyleri arasında anlamlı farklılık yoktur. Ayrıca bu araştırmada, düşük yaşamda anlam düzeyi ifade eden ergenler aynı zamanda yüksek düzeylerde uyuşturucu madde/yatıştırıcı madde kullanımı, güvenli olmayan cinsellik, yetersiz hareket/egzersiz düzeyi ve kontrolsüz beslenme bildirmişlerdir. Bu bulgulara dayalı olarak yaşamı anlamlı bulmanın ergenler için yukarıda belirtilen risklerden koruyucu olduğu dşnlmektedir. Ancak sigara kullanımı ve binge (arasıra yoğun düzeyde) alkol kullanımı söz konusu olduğunda aynı koruyuculuğun bulgularına ulaşılamamıştır. Ancak yaşamda anlam her değişken için cinsiyete bağlı olarak farklı risklerden farklı yollarla koruyucu etki göstermektedir. Aynı araştırmanın bulguları tüm ergenler için düşük düzeyde yaşamda anlamın düşük düzeyde psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi ile yüksek düzeyde psikosomatik semptomlara işaret ederken, sadece erkeklerde ve sadece psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlam arasında bir ilişki bulgusuna ulaşılmamıştır.

Meier ve Edwards'ın (1974) ergenlerden yaşlılara kadar genel populyasyonda yrttikleri araştırmada yaşamda anlam duygusu bakımından cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı araştırma bulgularına göre PIL (Purpose in Life Test)'den alınan puanlar bakımından 13-15 yaş arası grubun PIL puanları ile 17-19 yaş grubu, 45-55 yaş grubu ve 65 yaş üstü grubun PIL puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır. 17-19 yaş arası grup ölçekten alınan puanlar bağlamında bütün yaş gruplarından anlamlı şekilde düşük skorlar elde etmiştir. Ergenlik dönemi içerisinde olan bireylerin yaşamlarını anlamlı bulma düzeylerinin düşük olması bu yaş grubunda bulunan bireylerin değerleri ve düşüncelerini yeniden değerlendirmeleri, kişiler arası ilişkilerinde hayal kırıklığı

yaşamaları, sosyal yaşamda kendilerine yer bulmakta güçlük yaşamaları ile açıklanmaktadır.

Arda (2011) ise araştırmasında kanser hastaları ve sağlıklı bireylerde yaşamda anlam düzeyi bakımından farklılaşma bulunmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Aynı araştırmanın diğer bulguları ise sağlıklı bireylerin yaş değişkeni bakımından yaşamda anlam düzeyinin anlamlı farklılık göstermediğini ancak 26-40 yaş grubu kanser hastalarının yaşamda anlam düzeylerinin 40 yaş üzeri gruba göre anlamlı düzeyde yüksek olduğuna işaret etmektedir. Cinsiyet değişkeni bakımından hem kanserli hastalar hem de sağlıklı bireylerin yaşamda anlam düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir. Kanserli hastalar ve sağlıklı bireyler toplam puana göre de yaşamda anlam düzeyi bakımından farklılaşmamıştır. Ancak yaşamın amacı alt ölçeği bakımından kanser hastası olan evli bireylerde bekar olanlara göre bir farklılaşma vardır. Sağlıklı bireylerde ise yaşamda anlamın probleme yönelik başaçıkma, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım ile pozitif yönde anlamlı, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımla negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlam ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği bulgulara bakıldığında, kanser hastalarında ve sağlıklı bireylerde yaşamda anlam ile sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sağlıklı grupta da yaşamda anlam ile yaşam kalitesinin tüm alanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaşamda anlam ile psikopatolojik eğilimler arasındaki ilişkinin incelendiği bulgulara baktığımızda ise kanser hastalarında yaşamda anlam ile depresyon, somatizasyon, hostilete, olumsuz benlik arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Ayrıca sağlıklı bireylerde de kanserli hastalarda olduğu gibi negatif ilişki mevcut olmakla birlikte ek olarak anksiyete ile yaşamda anlam ilişkisi de negatif yönde anlamlıdır. Bu sonuçlar dikkate alındığında yaşamda anlamın ölümcül hastalığa sahip olma bakımından farklılaşmadığı görülmektedir.

Anlamsızlık kaygısı ve yaşamı anlamlı bulma ile ilgili araştırma bulguları yaşamı anlamlı bulmanın ve daha az anlamsızlık kaygısı yaşamının bireylerin yaşamlarını daha pozitif yaşadığı yönündeki hipotezleri desteklemektedir. Bunun yanı sıra yaşamın anlamlı bulunmasının çocukluktan itibaren gelişen bir süreç olduğu, ergenlik döneminin anlam bulma bakımından riskli bir dönem olduğu

görülmektedir. Son olarak araştırmalar yaşamda anlam bulma kaynaklarının çeşitlendiği, maddi, manevi ve ilişkisel özelliklerle ilişkili olduğu görülmektedir.

Diğer bir varoluşsal kaygı olan ölüm kaygısı ile gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinde dindarlık eğilimi ile ölüm kaygısı değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kıraç, 2007). Aynı araştırmada kız öğrencilerin anlam duygusu puanları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak kız öğrencilerin ölüm kaygısı erkeklere göre daha yüksektir. Ekonomik duruma göre yaşamın anlamı ölçeğinden alınan puanlar arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur. Ekonomik durumu çok iyi olan bireylerin diğer bütün gruplara göre yaşamın anlamı puanları anlamlı düzeyde daha düşüktür. Orta düzeyde ekonomik duruma sahip bireylerin puanları ise iyi olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Powell'a (2010) göre ise ölümü kabullenme yaklaşımı ve yaşamın anlamı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Ölümden kaçınma düşüncesi ve yaşamda anlam arama arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki söz konusudur. Sheth (1990) ise araştırmasında ölüm kaygısı ve yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre tüm çalışma grubunda düşük ölüm kaygısı ve yüksek yaşamda anlama sahip olma arasında anlamlı düzeyde olmasa da bir ilişki bulunmuştur. Sadece erkekler dikkate alındığında yüksek yaşamda anlam ve düşük ölüm kaygısı arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır.

Albinsson ve Strang (2003) ailesinde bunama hastalığı bulunan bireylerin varoluşsal kaygılarına ilişkin gerçekleştirdikleri nitel araştırma bulgularına göre hastanın bakımı ile ilgilenen aile bireyleri özgürlük konusunda zorunluluk duygusu ile birlikte suçluluk duygusu, vefa, diğerlerini düşünme ve sorumluluk-çatışma ikilemleri yaşamaktadır. Varoluşsal izolasyon ile ilgili olarak, hastanın tek akrabası olma, yardım alabilecekleri başka kimselerinin (eş, çocuk, arkadaş vb.) olmaması, hastalarını var olduğu halde yokmuş gibi algılamalarına neden olan iletişim yetersizlikleri, kendi ebeveynlerine ebeveynlik yapmak zorunda olmanın getirdiği yalnızlıkla başetmek zorundadırlar. Ölüm ile ilgili olarak bunama hastalarının eş ya da çocuklarında ölümü kabullenmeme daha otantik bir yaşam yaşama, hastanın ölmesini dilemeyle başetmek durumundadır. Son olarak, hastanların yakınlarından çok azı bu güç durumda bir anlam olabileceğini

bildirmiş diğerleri ile bu hastalığın herhangi bir anlam barındırmadığına inandıklarını söylemiştir.

Sonuç olarak alanyazında varoluşsal kaygının geneli ve alt boyutları olan anlamsızlık, ölüm, özgürlük ve yalıtılmışlık kaygısı ile ilgili yapılmış araştırmalar tarandığında araştırmaların çoğunun anlamsızlık kaygısı ve ölüm kaygısı ile ilgili olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Varoluşsal kaygılardan özgürlük kaygısına ilişkin bulguların da yer aldığı sadece bir araştırmaya ulaşılmıştır. Yalıtılmışlık kaygısına ilişkin araştırmaya ulaşılamamıştır. Araştırma bulguları genel olarak varoluşsal kaygının ruh sağlığı ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

2.5.2. Varoluşsal kaygıyı ölçmeye yönelik çalışmalar

Son 40 yılda varoluşsal kaygıyı geniş bir biçimde ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek sayısı sadece beştir. Bu ölçme araçları da sınırlı sayıda araştırmalarda kullanılmıştır. Bu durum ise varoluşsal kaygı kavramının bir hayli soyut ve normatif olmasıyla açıklanmıştır (Van Bruggen vd., 2014). Varoluşsal kaygıyı ölçmeye yönelik geliştirilmiş ölçme araçlarına ilişkin bilgiler kısaca aşağıda verilmiştir:

a) The Existential Study (ES): Thorne (1973) tarafından geliştirilen ES psikiyatrik bir ortamda geliştirilmiş 200 maddelik bir “anket” olarak değerlendirilmektedir. ES kendilik kavramı, kendilik statüsü, öz saygı, kendini gerçekleştirme, varoluşsal moral, moralsizleşme, yaşamın anlamı, insanın durumlarına yönelik tutum, kader, intihar ve varoluşsal başarı başarısızlık kavramlarını ölçmektedir. Ölçek, maddelerine doğru/yanlış şeklinde yanıtlar verilerek cevaplanmaktadır. ES varyanstaki değişimin %27.3’ünü açıklayan beş faktörden oluşmaktadır. Ölçek istatistiksel analizlerin zayıflığı ile bilinmektedir (Akt. Bruggen vd., 2015).

b) Existential Anxiety Scale (EAS): Good ve Good (1974) tarafından geliştirilen Existential Anxiety Scale-EAS (Varoluşsal Anksiyete Ölçeği) doğru ve yanlış şeklinde cevaplanan 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri Frankl’ın belirlemelerine dayalı olarak yazılmıştır. EAS anlamsızlık, izolasyon ve ölüm kaygısı olmak üzere üç yapıyı içermektedir. Ölçeğin KR 20 güvenilirlik katsayısı .89

olarak bulunmuştur. Ölçek psikoloji kursuna kayıt yaptıran 237 lisans öğrencisine uygulanmıştır.

c) Existential Anxiety Scale: Bylski ve Westman (1991) tarafından geliştirilen Existential Anxiety Scale ise altısı filtre madde olan 26 maddeden oluşmaktadır. Orijinal metinde madde sayısı 28 olarak verilmiştir. Ölçek Yalom'un varoluşsal kaygı belirlemelerine dayanılarak anlamsızlık, ölüm, izolasyon ve özgürlük olmak üzere dört yapıyı içermektedir. Cevaplanma biçimi 5'li likert tipidir. Ölçeğe sadece yüzeyel geçerlik çalışması yapılmıştır ve psikometrik özellikleri zayıftır.

d) Fear Scale: Walters (2000) tarafından geliştirilen Fear Scale bağlanma, yönelim ve kimlik alt ölçeklerine dağılmış olan 18 maddeden oluşmaktadır. Yapı geçerliği ve yüzeyel geçerlik çalışmaları zayıftır. Ölçeğin nasıl geliştirildiğinde dair açık anlaşılır bilgiler bulunmamaktadır.

e) Existential Anxiety Questionnaire (EAQ): Existential Anxiety Questionnaire (EAQ) ise Weems vd. (2004) tarafından Tillich'in (1952, 2014) kader ve ölüm, boşluk ve anlamsızlık, suçluluk ve kınama alanlarından oluşan varoluşsal endişe alanları dayanak alınarak geliştirilmiş 13 maddelik bir ölçektir. Tillich (1952, 2014) varoluşsal endişe alanlarını ölüm ve kader, boşluk ve anlamsızlık, suçluluk ve mahkumiyet olmak üzere üç grupta incelemiştir. Ölçeği geliştiren araştırmacılar 21 maddeden oluşan madde havuzuna her alan için üç madde yazmışlardır. Anlamsızlık alanı için ise altı madde yazmışlardır. Bu tercihin gerekçesi de anlamsızlık endişesinin varoluşsal endişe kavramı içinde merkezi bir rolünün olması ve ayrıca kavramda bir bulanıklığın olması şeklinde açıklanmıştır. Ölçek, Good ve Good'un (1974) ölçeğindeki gibi doğru ve yanlış olarak cevaplanmaktadır.. Ölçekteki madde sayısı açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre 13 maddeye düşürülmüştür. İç tutarlık katsayısı iki ayrı ölçümde .71 ve .76 olarak bulunmuştur.

Alanyazında Türkiye'de varoluşsal kaygıyı ölçmek amacıyla ölçek geliştirme ya da uyarlama çalışmasına yönelik olarak bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ancak bireylerin yaşamlarında anlam duygusunun varlığı ve anlam arayışlarını ölçmek amacıyla Steger vd. (2006) tarafından geliştirilen

Meaning in Life Questionnaire-MLQ” olan “Yaşamın Anlamı Ölçeği YAÖ⁶” farklı araştırmacılar tarafından (Demirbaş ve Keklik, 2011; Dursun, 2012) Türkçeye uyarlanmıştır.

Sonuç olarak varoluşsal kaygıyı ölçmeye yönelik olarak ölçek geliştirme çalışmaları incelendiğinde ölçeklerin farklı kuramcılarının belirlemelerine göre geliştirildiği görülmektedir. Ayrıca kimi ölçeklerin doğrudan varoluşsal kaygıları ölçmeye yönelik olduğu, kimi ölçeklerin ise kendini gerçekleştirme gibi ya da bağlanma gibi daha çok insancı psikolojinin kavramlarını kapsadığı görülmektedir. Son olarak örneğin Bylski ve Westman’ın (1991) geliştirdiği ölçek psikometrik özelliklerinin zayıf olmasından dolayı eleştirilmiştir.

Alanyazında erken dönem uyum bozucu şemalar, kontrol odağı, travma sonrası gelişim ve varoluşsal kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bundan dolayı izleyen başlıklarda varoluşsal kaygıları yordayıcı değişkenlerle ilgili sınırlı sayıda araştırma bulgusuna yer verilebilmiştir.

2.5.3. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilgili araştırmalar

Groeger’in (2013) araştırma bulguları erken dönem uyum bozucu şemaların kendini feda ve yüksek standartlar dışında diğer faktörleri ve erken dönem şemaların genelinin yaşamın canlılığı ve otantik yaşamla ilgili olarak varoluşsal ihtiyaçlarla ters yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Erkekler sosyal izolasyon ve reddedilmişlik şema alanında kadınlara göre anlamlı düzeyden daha yüksek puanlara sahiptir. Diğer dört erken dönem şema alanında cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda anlamlı bir farklılık bulgusuna ulaşılamamıştır. Gelir düzeyi değişkeni dikkate alındığında sadece zedelenmiş kişisel sınırlar şema alanı bakımından yüksek gelir grubundaki öğrencilerin bu şema alanından aldıkları puanların ortalaması diğer gelir gruplarında yer alan katılımcıların bildirdikleri puanlara göre yüksektir. Ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre erken dönem uyumu bozucu şema alanlarında manidar bir farka rastlanmamıştır (Boysan, 2012).

⁶ Yaşamın Anlamı Ölçeği ile ilgili uyarlama çalışmaları ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları kapsamında 3.3.2.4. başlığı altında verilmektedir.

Eldoğan'ın (2012) araştırmasında sosyal fobi belirti düzeyi yüksek olan kişilerin erken dönem uyum bozucu şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarından sosyal fobi belirti düzeyi düşük ve orta olan bireylere kıyasla daha yüksek puan aldıkları ve duygu düzenleme güçlüğüne, kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile sosyal fobi belirtileri arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Gök'ün (2012) araştırma bulgularına göre ise anne ve babadan kaynaklanan olumsuz ebeveyn tutumları uyum bozucu şemalarla ilişkilidir. Bunun yanı sıra, zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar ile zedelenmiş otonomi/diğerlerine yönelimlilik şema alanları telafi şema baş etme biçimi ile ilişkili çıkarken, ayrılma-rededilme ile zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema alanları kaçınma şema baş etme biçimi ile ilişkili çıkmıştır. Buna ek olarak, psikolojik belirtilerin ebeveynlik biçimleri, ayrılma-rededilme ve zedelenmiş sınırlar/yüksek standartlar şema alanları ve kaçınma şema baş etme biçimi ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Alanyazında erken dönem uyum bozucu şemalar ve depresyon ilişkisi de incelenmiştir. Bu çalışmalarda (Harris ve Curtin, 2002; Eberhart, Auerbach, Bigda-Peyton ve Abela, 2011; Konukçu, Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013) depresyon ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Lapsekili ve Mehmet (2012) de unipolar ve bipolar depresyonlu hastaların kontrol grubundaki hastalara göre farklı şema alanlarında daha yüksek puanlara sahip olduğunu bulmuştur. Diğer bir çalışmada (Roelofs, Lee, Ruijten, ve Lobbestael, 2011) ise ayrılma-rededilme şema alanı ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının ilişkiel bağlanmanın kalitesi ve depresyon semptomlar arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, güvensizlik/ suistimal edilme ve sosyal izolasyon şemaları ise ebeveynlere duyulan güven ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Genel olarak ise bütün uyum bozucu şemalar depresif semptomlarla önemli düzeyde pozitif yönlü ilişkiler göstermektedir.

Özbaş, Sayın ve Coşar'a (2011) göre durumluk ve sürekli kaygı puanları ile erken dönem uyum bozucu şema alanlarından bazıları arasında orta ve yüksek düzeyde ilişkiler vardır. Akbarikia ve Gasparyan'a (2012) göre ise denetim odağının 'güçlü diğerleri' tipi ve erken dönem uyum bozucu şemalar birlikte obsesif kompulsif bozukluk semptomları ile pozitif yönde ilişkilidir.

Lumley ve Harkness (2007)'e göre değersizlik ve kaybetme şeması haz kaybı ve çocukluktaki sıkıntılar arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Ayrıca Nordahl, Holthe ve Haugum'a (2005) göre psikolojik belirtiler ve erken dönem uyum bozucu şemaların yoğunluğu arasında anlamlı pozitif ilişkiler vardır. Ayrıca kişilik bozukluğu tanısı almış ve almamış kişiler bakımından anlamlı düzeyde semptomları ve çocukluktaki sıkıntılar arasındaki ilişkide aracı role sahiptir.

Alanyazında erken dönem uyum bozucu şemaları inceleyen araştırmalara genel olarak bakıldığında erken dönem uyum bozucu şemaların olumsuz anne baba tutumları ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları ayrıca erken dönem uyum bozucu şemaların ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

2.5.4. Kontrol odağı ile ilgili araştırmalar

Naditch, Gargan ve Michael'e (1975) göre depresyon dış kontrol odağı ile pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca dış kontrol odağı aynı zamanda anksiyete ile pozitif korelasyona sahiptir. Benzer şekilde Akbalık'ın (2005) araştırma bulguları da üniversite öğrencilerinde dış kontrol odaklı olmakla yüksek sürekli, kaygı düzeyi arasında ilişki olduğuna işaret etmektedir. Melges ve Weisz'e (1971) göre de dış denetimli bireyler daha anksiyöz ve düşmanca tutum sahibi ve gergindir. Başal'ın (1997) araştırma bulgularına göre içten denetim ile düşük sınav kaygısı arasında, dıştan denetim ile yüksek sınav kaygısı arasında ilişki vardır. Kısaca bu değişkenler birbirlerinden bağımsız değildirler.

Tümkaya'ya (2000) göre kadınlar erkeklere göre daha dıştan denetimli, dıştan denetimliler stresle başa çıkmada ve iş doyumunda ve daha çok tükenmişlik yaşamaktadırlar. Akbağ, Sayiner ve Sözen'in (2005) gerçekleştirdiği araştırmada ise denetim odağı ve kendini yorumlama biçiminin, başka bir deyişle içsel stres kaynaklarının depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Serin ve Derin'in (2008) yürüttüğü araştırmada ise cinsiyet değişkeni bakımından denetim odağı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun yanı sıra annelerini ilgisiz algılayan öğrencilerle, annelerini anlayışlı ve yardımcı algılayan öğrenciler arasında denetim odağı puanları arasında anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin algıladıkları baba tutumları bakımından ise denetim odağı düzeyleri arasında farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Öngen'in (2003) araştırma bulguları iç kontrol odaklı olmak ve kendini kabul etmek arasında olumlu ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kendini kabul boyutlarından olan "kendini yeterli sayma ve davranışlarının sorumluluğunu yüklenme" puanları iç kontrol odaklı bireylerin lehine olacak şekilde daha yüksektir. Dönmez'e (1986) göre de içten denetimli öğrenciler dıştan denetimli öğrencilere göre kendi yaşamlarına ilişkin sorumluluk yüklenmeye daha hazırdırlar. Ryckman ve Sherman'a (1973'den aktaran Yalom, 2001, s. 257) göre ise dış kontrol odaklılar iç kontrol odaklılara göre daha fazla yetersizlik duygularına sahiptir.

Bir diğer araştırmadan elde edilen sonuçlara göre içten denetimli lise öğrencilerinin karar vermede öz-saygı düzeyleri, dıştan denetimli lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, içten denetimli lise öğrencilerinin karar vermede stres düzeyleri dıştan denetimli lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur (Tabak, Erkuş ve Meydan, 2010).

Dış kontrol odaklı olmakla yalnızlık arasında da pozitif yönlü bir korelasyon olduğu belirlenmiştir (Buluş, 1996; Yıldız, 2013). Psikolojik belirti ve dış kontrol odağı arasında (şengüder, 2006) ve problem çözmeye yetersizliği ve dış kontrol odaklı olmak arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır (Malki, 1998).

Alanyazında kontrol odağı ve varoluşsal kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen herhangi bir araştırmaya ise rastlanmamıştır. Araştırmalarda daha çok diğer ruh sağlığı değişkenleri ve kontrol odağı arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Ancak genel olarak kontrol odağı ve kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar mevcuttur. Sonuç olarak araştırma bulguları genel olarak dış kontrol odaklı

olmanın ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir özellik olduğuna işaret etmekte ve kontrol odağı yöneliminin çocukluktan itibaren geliştiğini ortaya koymaktadır.

2.5.5. Travma sonrası gelişim ile ilgili araştırmalar

Travmatik olaylardan sonra bireylerin ruh sağlıkları çeşitli bakımlardan olumsuz etkilenebilir. Bu olumsuzlukların başında travma sonrası stres bozuklukları gelir. Travma sonrası stres belirtileri artmış uyarılmışlık, travmatik olayın yeniden yaşanması ve heyecansal sınırlılık-kaçınma davranışları ile ortaya çıkar (Özgen ve Aydın, 1999).

Dürü'nün (2006) araştırması dış kontrol odağının travma sonrası stres belirtilerini olumsuz yönde yordadığını ortaya koymuştur. Bayraktar'a (2011) göre ise travma sonrası stres belirtileri çaresiz başa çıkma, kaderci başa çıkma, dissosiyatif yaşantı, adil dünya inancı, dünyanın iyi olduğuna yönelik inanç ve arkadaş desteği tarafından yordanmaktadır.

Travmatik yaşantılar sonrasında ruh sağlığı her zaman olumsuz etkilenmemektedir. Taylor'un (1983) araştırmasına göre kanser hastalığı geçirmış kişilerin %53'ü yaşamlarının pozitif yönde değiştiğini, %17'si negatif değişimler yaşadıklarını, %30'u ise herhangi önemli bir değişim yaşamadıklarını ifade etmiştir. Kanser tanısından sonra katılımcıların %84'ü kendilerini algılamalarında; %83'ü diğerleri ile ilişkilerinde; %79'u günlük etkinlik ve önceliklerinde; %67'si geleceğe dönük planlarında; %66'sı dünyaya ilişkin varsayımlarında bir pozitif ya da negatif değişimler yaşadıklarını bildirmişlerdir. Bulguların devamı katılımcıların, bu tecrübelerinden zarardan daha fazla oranda yarar elde ettikleri şeklinde yorumlanmıştır. Kanser hastalarının öncelikleri, etkinlikleri ve ilişkilerinde pozitif değişimler yaşanırken, kendilerini algılamalarında, dünyaya ve geleceğe ilişkin varsayımlarında hem pozitif hem de negatif değişimlerin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Collins, Taylor ve Skokan, 1990).

Malinak, Hoty ve Patterson (1979'dan aktaran Tedeschi ve Calhoun, 1996) son iki yılda ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin yarısı kadarı diğer insanlarla (aile üyeleri) ilişkilerinin ne kadar önemli olduğunu, ve ne kadar hızlı kaybolabileceğini fark etmişler ve ilişkilerini derinleştirmişlerdir. Affleck ve diğerlerinin (1985'ten aktaran Tedeschi ve Calhoun, 1996) araştırmasında da yeni doğan çocukları sağlık

problemleri nedeniyle bakım servisinde olan annelerin %60'ının bu olumsuzluktan bir yarar elde ettiklerini %20'si de aile bireylerinin yakınlaştıklarını, duygusal büyüme yaşamışlar ve çocuklarının ne kadar değerli olduğunu ifade etmiştir.

Taylor (1983), bireylerin yaşamlarını ölümcül bir biçimde tehdit eden olaylar karşısında sergiledikleri uyum davranışlarının temel olarak bu ölümcül deneyimin neden olduğuna dair bir anlam bulunması, tehdit edici olayı kontrol ederek üstünlük duygusu yaşama çabasını ve kişisel olarak büyümesini kapsadığını ifade etmiştir.

Cinsiyet, duyulan dehşet ve çaresizlik, iyimser ve kadercı baş etme stilinin travma sonrası gelişimin belirgin yordayıcıları olarak ortaya çıkmıştır. Kadınlar erkeklere göre travma sonrasında daha fazla gelişim göstermektedir (Arıkan, 2007). Kadın olma, hastalık şiddeti, algılanan sosyal destek ve problem odaklı baş etmenin travma sonrası gelişimi yordamada anlamlı değişkenler olduğu bulunmuştur (Dirik, 2006). Dürü (2006) ise umutsuzluk ve aceleci kaçınan problem çözme yaklaşımının travma sonrası gelişimi negatif yönde, olay etkisi, disosiasyon ve aşırı fiziksel uyarılmışlığın ise pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Keskin'in (2013) araştırma bulguları boşanma sonrasında kendini özgür hissetmenin ve arkadaş desteğine sahip olmanın travma sonrası gelişimin yordayıcıları olduğu ortaya çıkmıştır.

Çolakoğlu'nun (2013) araştırmasında öz duyarlılığın alt boyutlarından öz sevecenlik ile travma sonrası gelişimin kişinin kendisinde yaşanan değişimler, diğer kişilerle ilişkilerde yaşanan değişimler ve yaşam felsefesinde yaşanan değişimlere alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz duyarlılığın alt boyutlarından paylaşımların bilincinde olma ile kişinin kendisinde yaşanan değişimler ve diğer kişilerle ilişkilerde yaşanan değişimler arasında ve son olarak bilinçlilik ile kişinin kendisinde yaşanan değişimler ve diğer kişilerle ilişkilerdeki değişimler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Altan'ın (2013) araştırmasında iyimser baş etme/ sosyal destek arama, kadercı baş etme ve çaresiz baş etmenin travma sonrası gelişimi yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Dirik'in (2006) araştırmasında ise algılanan sosyal destek

travma sonrası gelişim önemli bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmışken dindarlık ve travma sonrası gelişim arasında anlamlı bir ilişki bulgusuna ulaşamamıştır.

Alanyazında travma sonrası gelişim ile ilgili araştırmaların bulguları travma sonrası gelişimde sosyal desteğin oldukça önemli olduğunu, travma sonrası belirtilerin baş etme stratejilerine bağlı olarak değişebildiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca ölümcül travmatik olay yaşama travma sonrası büyümenin bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmaktadır.

3. YÖNTEM

Bu kısımda, çalışmanın amaçları doğrultusunda öncelikle araştırmanın modeli ve çalışma grubuna ilişkin bilgiler sunulmuştur. Daha sonra ise veri toplama araçları tanıtılmış, veri toplama süreci ve verilerin analizi işlemlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde cinsiyetin, travmatik yaşantıların, erken dönem uyum bozucu şemaların, kontrol odağının ve travma sonrası gelişimin varoluşsal kaygıları yordayıcılığını incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama türünde bir nicel araştırmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi'nin örgün öğretim yapan fakültelerine devam eden, 421'i (%50.7) kadın, 410'u (%49.3) erkek toplam 831 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 17-34 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 21.28 ($s=\pm 2.19$)'dir. Katılımcıların fakülte ve buldukları sınıf düzeylerine göre dağılımı ise Tablo 3.1'deki gibidir.

Tablo 3.1. *Çalışma Grubunu Oluşturan Katılımcıların Devam Ettikleri Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı*

Fakülte	1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Eğitim Fakültesi	83	9.98	30	3.61	20	2.41	35	4.21	168	20.21
Eczacılık Fakültesi	-	-	-	-	-	-	63	7.58	63	7.58
Edebiyat Fakültesi	-	-	33	3.97	-	-	-	-	33	3.97
Fen Fakültesi	-	-	14	1.68	-	-	32	3.85	46	5.54
Güzel Sanatlar F.	-	-	-	-	8	0.96	-	-	8	0.96
Hav. ve U. Bil. F.	2	0.24	9	1.08	8	1.08	14	1.68	33	3.97
Hukuk Fakültesi	-	-	-	-	58	6.98	-	-	58	6.98
İkt. ve İdari Bil. F.	59	7.10	-	-	29	3.49	26	3.13	114	13.72
İletişim Bilimleri F.	41	4.93	28	3.37	-	-	-	-	69	8.30
Mimarlık ve Tas. F.	-	-	-	-	32	3.85	-	-	32	3.85
Mühendislik F.	-	-	75	9.03	4	.48	10	1.20	89	10.71
Sağlık Bilimleri Fak.	-	-	20	2.41	-	-	-	-	20	2.41
Spor Bilimleri F.	36	4.33	-	-	21	2.53	-	-	57	6.85
Turizm Fakültesi	-	-	-	-	41	18.60	-	-	41	4.90
Toplam	221	26.59	209	25.15	221	26.59	180	21.66	831	100.00

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi, çalışma grubu Anadolu Üniversitesi’nin 14 fakültesinde öğrenim gören 831 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. 2014-2015 bahar döneminde Anadolu Üniversitesi’nin 14 fakültesine toplam 23218 öğrenci devam etmekte olup, araştırmanın çalışma grubu toplam öğrenci sayısının % 3.58’ini oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama çalışmalarında Varoluşsal Kaygı Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, Rotter’in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Travma Sonrası Gelişim Envanteri, Travmatik Yaşantı anketi ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu veri toplama araçlarının özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ)

Bu çalışma kapsamında, Türkiye’de varoluşsal kaygıyı ölçmeye yönelik bir ölçme aracının bulunmaması ve bu çalışmanın bağımlı değişkeni olan varoluşsal kaygıyı öz bildirime dayalı olarak ölçme ihtiyacı nedeniyle öncelikle varoluşsal kaygıyı belirlemeye yönelik ölçek geliştirme çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede, Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ) olarak adlandırılan ölçeğin geliştirilmesine yönelik gerçekleştirilen ölçek geliştirme süreci ve ölçeğe ilişkin elde edilen bulgular aşağıda ayrıntılı olarak verilmiştir..

3.3.2. Varoluşsal Kaygı Ölçeği’nin geliştirilme çalışmaları

Varoluşsal Kaygı Ölçeği’nin (VKÖ) geliştirilmesi sürecinde Likert tipi ölçek geliştirme basamakları izlenmiştir. Aşağıda ölçeğin geliştirilmesinde izlenen aşamalar ve veri toplama süreci açıklanmıştır. VKÖ’yü geliştirme sürecinde izlenen işlem basamakları aşağıdaki gibidir.

3.3.2.1. Madde havuzunun oluşturulması işlemleri

a) VKÖ’nün geliştirilme sürecinde öncelikle varoluşsal kaygı kavramını işleyen kuramsal yaklaşımlar ve özellikle de varoluşçu psikoterapi kuramları incelenmiştir. Madde havuzunun oluşturulmasında kuramsal yaklaşımlar temel

alınmıştır. Kuramların varoluşsal kaygılarla ilgili belirlemeleri, tanımlamaları ve değerlendirmeleri analiz edilmiştir.

b) İkinci aşamada varoluşsal kaygının bireylerin iç dünyalarında nasıl yaşandığı ve bunun nasıl ifade edilebileceğine dair veri toplamak amacıyla grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların algılanan sosyo-ekonomik düzey ve yaşamının önemli bir bölümünü geçirdiği yerleşim birimi bakımından çeşitlilik göstermelerine dikkat edilmiştir. Bu amaçla, grubun ilanı ve ön görüşme süreci sonunda bir aylık süre içinde Anadolu Üniversitesi fakültelerinde örgün öğrenim gören 22 katılımcı (11 erkek, 11 kadın) üç ayrı gruba bölünerek grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde katılımcıların varoluşsal kaygı kaynaklarına ilişkin algılamaları ve duyuşsal, bilişsel, davranışsal tepkileri konusunda veri toplanmaya çalışılmıştır. Her oturum yaklaşık olarak 60 dakika sürmüştür.

c) Kuramsal inceleme ve grup görüşmeleri yolu ile oluşturulmuş olan 114 maddelik denemelik madde havuzu danışma psikolojisi alanında çalışma yapmış olan 12 uzmanın görüş ve değerlendirmesine sunulmuştur. Değerlendirmede madde havuzunun kapsam ve görünüş geçerliğini belirlemeye yönelik hakkında uzmanların görüşlerine başvurulmuş ayrıca alternatif ifadeleri paylaşımları da istenmiştir. Buna göre her bir maddeyi ölçeğin amacı bakımından “gerekli ve ilgili”, “yararlı ama gereksiz” ve “gereksiz ve ilgisiz” olarak değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuç olarak 114 maddelik denemelik form madde sayısı 105’e düşürülerek taslak ölçek ön deneme uygulamasına hazır hale getirilmiştir.

d) VKÖ’nün taslak formundaki 105 maddenin öğrenciler tarafından anlaşılabilirliğini, amaca hizmet edip etmediğini ve maddelerin işleyip işlemediğini kontrol etmek ve asıl uygulamaya hazırlık olması amacıyla Anadolu Üniversitesi fakültelerinde örgün öğretim programlarına devam eden 120 katılımcı ile ön deneme uygulaması yapılmıştır. Deneme uygulaması sonrasında katılımcılarla birlikte ölçek maddelerinin anlaşılabilirliği konusunda görüş paylaşımında bulunulmuştur. Ayrıca 120 ölçek formu SPSS programına girilmiş ve maddelere verilen cevapların frekans dağılımları incelenmiştir. Uygulama sırasındaki gözlem, dönüt, değerlendirmeler ve dağılım tablolarından elde edilen bilgiler ışığında maddelerin anlaşılabilirliği, dağılım ve binişiklik bakımından uygun olmadığı düşünülen 105 maddeden 14’ünün taslaktan çıkarılmasına karar verilmiştir.

e) Çalışmalar sonunda elde edilen 91 maddelik taslak ölçeğe, katılımcıların ölçeği içten bir şekilde cevaplayıp cevaplamadıklarını gözlemlemek amacıyla iki maddedeki ifadeler tekrarlanarak iki adet kontrol maddesi eklenmiştir (21.madde-92. madde ve 49. madde-93. madde). Böylece geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 93 madde ile gerçekleştirilmiştir.

3.3.2.2. Açımlayıcı faktör analizi çalışma grubunun belirlenmesi

VKÖ'nün geliştirilme sürecinde açımlayıcı faktör analizi ve yapı geçerliği çalışmaları için gerekli veriler Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü'nden alınan yazılı izinle (Ek 1) 2013-2014 öğretim yılı bahar yarıyılında Mart-Nisan 2014 ayları içerisinde toplanmıştır. Bu kapsamda uygulama yapılacak olan sınıflar önceden belirlenmiş, fakülte yönetimlerinin ve ders sorumlusu öğretim üyelerinin izni ve bilgisi dahilinde veri toplama çalışmaları araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Veri toplama çalışmasına katılmada gönüllülük ilkesinin önemi vurgulanmış ve veriler sadece gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen öğrencilerden toplanmıştır.

Çalışma grubuyla yürütülen veri toplama çalışmasında 941 öğrenciden veri toplanmış, ancak uygun şekilde doldurulmamış ya da yaş, cinsiyet, fakülte gibi bilgileri eksik olan 31 adet form elenerek, 910 adet uygulama formu dikkate alınmıştır. Dikkate alınan 910 ölçek için kontrol maddeleri arasındaki korelasyon değerleri incelenmiş 21. ile 92. maddeler arasında .69 ve 49. ile 93. maddeler arasında .68 düzeyinde korelasyon katsayısı saptanmıştır. Buradan hareketle kontrol maddelerine verilen yanıtlar arasındaki tutarlık incelenerek tek ya da her iki kontrol maddesinde verilen cevaplar arasında iki veya daha fazla derecelendirme farkı olan 125 ölçek analizlerden çıkarılmış ve tüm analizler 785 ölçek formu üzerinden gerçekleşmiştir.

Böylece açımlayıcı faktör analizi çalışma grubu 2013-2014 öğretim yılı bahar dönemi içerisinde Anadolu Üniversitesi'nin lisans düzeyinde farklı örgün öğretim programlarına devam eden 785 katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcıların 446'sı (%56.8) kadın, 339'u (%43.2) erkektir. Çalışma grubundaki katılımcıların yaşları, 18-42 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 21.36'dır ($ss=2.14$). Katılımcıların öğrenim gördükleri fakültelere ve sınıf düzeylerine göre dağılımı Tablo 3.2'de

verilmiştir.

Tablo 3.2. Açıklayıcı Faktör Analizi İçin Belirlenen Çalışma Grubundaki Katılımcıların Fakülte ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

Fakülte*	1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Devlet Konservatuvarı	1	0.10	2	0.30	2	.30	2	0.30	7	0.90
Eğitim Fakültesi	117	14.90	2	0.30	34	4.30	-	-	153	19.50
Eczacılık Fakültesi	-	-	33	4.20	3	0.40	-	-	36	4.60
Edebiyat Fakültesi	14	1.80	22	2.80	26	3.30	7	0.90	69	8.80
Fen Fakültesi	49	6.20	-	-	2	0.30	17	2.20	68	8.70
Güzel Sanatlar Fakültesi	9	1.10	14	1.80	5	0.60	3	0.40	31	3.90
Havacılık ve Uzay Bil. F.	-	-	2	0.30	27	3.40	8	1.00	37	4.70
Hukuk Fakültesi	-	-	6	0.80	12	1.50	13	1.70	31	3.90
İkt. ve İdari Bilimler F.	4	0.50	43	5.50	33	4.20	44	5.60	124	15.80
İletişim Bilimleri F.	8	1.0	-	-	31	3.90	8	1.00	47	6.00
Mimarlık ve Tasarım F.	-	-	7	0.90	1	0.10	18	2.30	26	3.30
Mühendislik Fakültesi	17	2.20	8	1.00	39	5.00	31	3.90	95	12.10
Spor Bilimleri Fakültesi	-	-	16	2.00	-	-	10	1.30	26	3.30
Turizm Fakültesi	28	3.60	4	0.50	3	0.40	-	-	35	4.50
Toplam	247	31.40	159	20.30	218	27.80	161	20.50	785	100.00

*Sağlık Bilimleri Fakültesi yeni kurulduğu için bu fakülteden veri toplanamamıştır.

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere, çalışma grubu Anadolu Üniversitesi bünyesinde örgün lisans eğitimi yapılan 13 fakülte ve bir yüksekokulda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrenci sayısının yetersizliğinden dolayı çalışma grubuna dahil edilememiştir. Söz konusu dönemde Anadolu Üniversitesi’nin lisans örgün eğitim programlarında 22972 öğrenci öğrenim görmektedir. Açıklayıcı faktör analizi çalışma grubu çalışmanın evreninin %3.41’ini temsil etmektedir.

Analizlerden çıkarılan ölçekler sonrası geri kalan 785 ölçek formu üzerinden kontrol maddelerinin korelasyon katsayıları incelendiğinde ise katsayıların 21. ile 92. maddeler arasında .86 düzeyine ve 49. ile 93. maddeler arasında .81 düzeyine yükseldiği görülmüştür. Analizler sırasında kontrol maddeleri (92. ve 93. maddeler) analize dahil edilmemiştir. Analizler SPSS 21 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

3.3.2.3. VKÖ'nün açımlayıcı faktör analizi çalışmalarına ilişkin bulgular

VKÖ'nün faktör analizi işlemleri verilerin toplanması, korelasyon matrislerinin incelenmesi, faktörlerin ortaya çıkarılması, faktör sayısının belirlenmesi ve yorumlanabilirliğini arttırmak için faktörlerin döndürülmesi ve sonuçların yorumlanması aşamaları izlenerek gerçekleştirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu aşamalara ilişkin bilgiler aşağıdaki gibidir:

a) Açımlayıcı faktör analizi öncesi yapılan çalışmalar: Açımlayıcı faktör analizi uygulamasından önce verilerin faktör analizi varsayımlarının karşılanmasına yönelik olarak normallik ölçütleri için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve örneklem büyüklüğünün faktörleştirmeye uygunluğu test edilmiştir. Alanyazında basıklık ve çarpıklık katsayılarının ideal olarak ± 1 arasında olmasının arzu edildiği, ancak ± 2 arasındaki değerlerin (Karaatlı, 2006, s. 6) ve ± 1.96 arasındaki değerlerin de kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Kalaycı, 2008). Bu çerçevede ölçek maddelerinin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve katsayı değerleri normal değerler arasında yer almayan üç madde (14, 78, ve 89) çıkartılarak analize 88 madde ile devam edilmiştir.

Taslak ölçeğin 88 maddesinin aralarındaki kısmi korelasyonların ve korelasyon matrisinin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla korelasyon matrisi incelemesi gerçekleştirilmiştir. İnceleme sonucunda korelasyon matrisi değerlerinin $-.48$ ile $.66$ arasında değiştiği ve çok sayıda ikili madde arasında $.30$ ve üzerinde korelasyon olduğu gözlenmiştir. Maddeler arasında orta ve yüksek korelasyon katsayısının olması ortak faktörler oluşturma olasılıklarının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Kalaycı, 2008). Ayrıca, her bir maddenin tek tek faktör analizine uygunluğu da 'anti-image' korelasyon matrisi yoluyla incelenmiş ve örneklem yeterliliği ölçümlerinin 0.66 ile 0.96 arasında değişen değerler aldığı belirlenmiştir. Elde edilen örneklem yeterliliği değerlerinin ölçüt değer olarak kabul edilen $.50$ 'den (Field, 2009; Sipahi vd., 2008) daha büyük olduğu görülmüş ve böylece tüm maddelerin faktör analizine uygun olduğu belirlenmiştir.

Son olarak örneklem büyüklüğünün açımlayıcı faktör analizine uygunluğu test edilmiştir. Bu çerçevede örneklem büyüklüğü yeterliliğini belirlemek amacıyla veri setine Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett's Sphericity Testi yapılmış ve

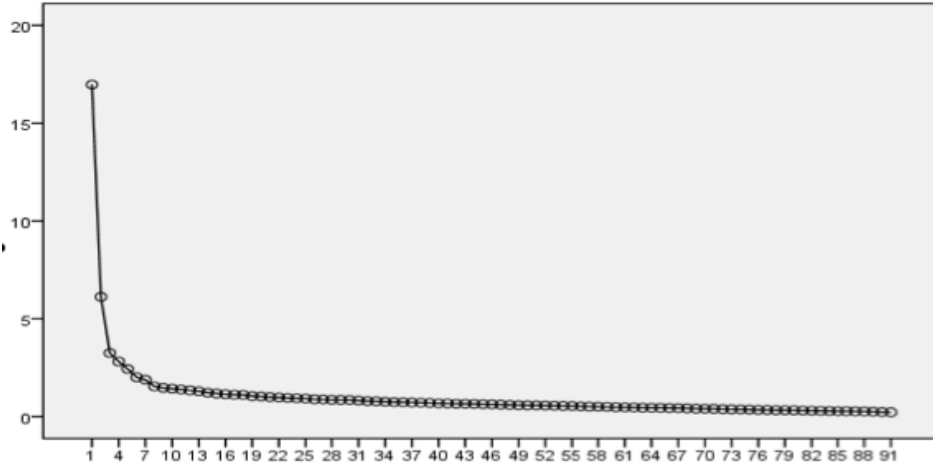
elde edilen bulgular Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Örneklem Büyüklüğünün Faktör Analizine Uygunluğu Test Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)		
Örneklem Yeterliği Değeri		.93
Bartlett Küresellik Testi Sonuçları		
	Ki Kare Değeri	26202.649
	sd	3570
	p	.001

Tablo 3.3'te görüldüğü üzere, KMO değerinin .93 olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda örneklem büyüklüğünün faktör analizi için mükemmel düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Barlett küresellik testi sonuçları incelendiğinde, elde edilen *ki-kare* değerinin ($x^2(4095)=26202.649; p<.01$) anlamlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda verilerin çok değişkenli normal dağılımdan (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012; Şencan, 2005; Tavşancıl, 2008) geldiği tespit edilmiştir.

b) Açıklayıcı faktör analizi sonuçları: VKÖ'nün faktör yapısını ortaya çıkarmak amacıyla açıklayıcı faktör analizi tekniği ve faktörleştirme analizleri için de temel bileşenler analizi tekniği kullanılmıştır. Taslak ölçeğin 88 madde ile gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi sonucunda açıklanan varyans ve toplam varyans değerleri incelendiğinde öz değeri 1.00'dan yüksek olan 20 faktör ortaya çıkmıştır. Elde edilen 20 faktörün ölçeğe ait toplam varyansın %56.94'ünü açıkladıkları görülmüştür. Maddelerin ortak faktör varyanslarının ise .33 ve .72 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu faktörlerden birincisi; toplam varyansın %18.64'ünü, ikincisi; %6.72'ünü, üçüncüsü; %3.57'ini ve dördüncüsü de %3.09'ini açıklamaktadır. Diğer on altı faktörün ise toplam varyansın ile %1.13 %2.67'si arasında açıklama güçleri olduğu görülmüştür. Bu analizin ortaya koyduğu faktör yapısına ilişkin yamaç eğim grafiği ise Şekil 3.1'deki gibidir.



Şekil 3.1. VKÖ'nün 91 Maddeyle Elde Edilen Yamaç Eğim Grafiği

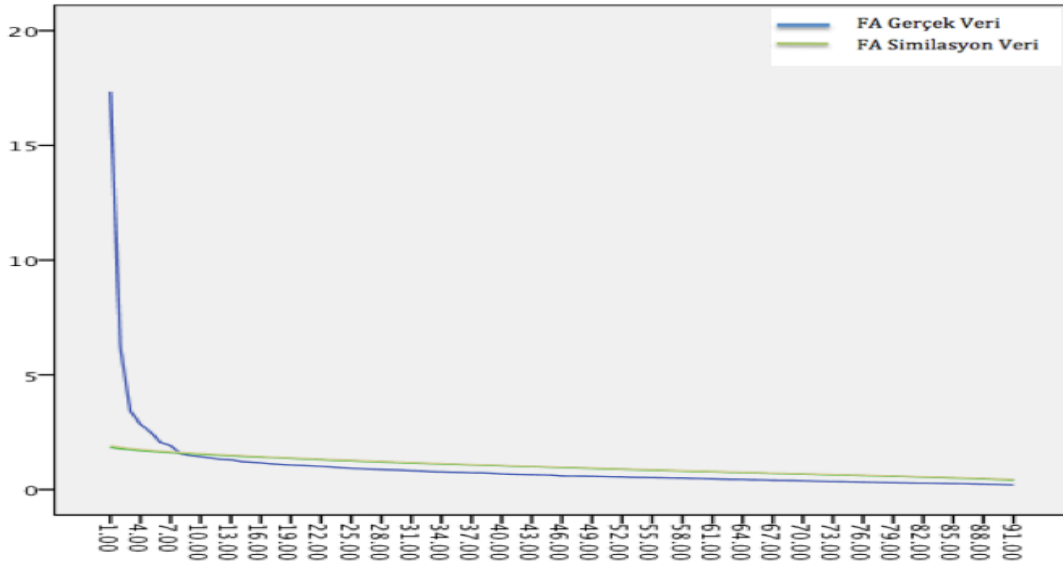
Ölçeğin Şekil 3.1'de verilen yamaç eğim grafiği incelendiğinde, ikinci faktörden sonra belirgin kırılmanın başladığı ve altıncı faktörden itibaren eğimin çok büyük ölçüde kaybolduğu gözlenmektedir. Bu sonuç ölçeğin altı faktörlü bir yapıya sahip olabileceğini ortaya koymaktadır.

Yamaç eğim grafiğinde gözlenen yapının geçerliğini test etmek ve kesme noktasını daha güvenilir biçimde belirlemek amacıyla verilere paralel analiz tekniği uygulanmıştır. Paralel analiz, faktör sayısını belirlemek için rastgele veri çoğaltılmasına dayalı bir tekniktir. Bu çerçevede Monte Carlo simülasyon metodu ile gözlenen miktarda veri sayısına paralel rastgele veri üretilerek beklenen öz değerler hesaplanmaktadır. Paralel analiz tekniği kullanıldığında üretilen örneklemdaki öz değerlerin gerçek verideki öz değerden büyük olduğu noktadaki faktör sayısı anlamlı kabul edilmektedir (Ledesma ve Mora, 2007). Bu çerçevede mevcut araştırma verilerine, 'Monte Carlo Simülasyonu' yöntemi ile paralel analiz yapılarak elde edilen bulgular Tablo 3.4'te verilmiştir.

Tablo 3.4. Paralel Analiz Yöntemiyle Elde Edilen Üretilen ve Gerçek Değerler

Faktör	Gerçek Özdeğer	Paralel Analiz Sonrası Özdeğer	Üretilen Özdeğer (%99 Güven Aralığında)
1.00	17.35	1.83	1.91
2.00	6.20	1.78	1.84
3.00	3.42	1.74	1.79
4.00	2.84	1.70	1.75
5.00	2.51	1.67	1.71
6.00	2.05	1.64	1.68
7.00	1.92	1.61	1.65

Tablo 3.4.'ten de anlaşılacağı üzere gerçek veri setinden elde edilmiş faktörlerin özdeğerleri ile üretilen veriler üzerinden elde edilmiş faktörlerin hem ortalama bakımından hem de %99 güven aralığına göre elde edilmiş özdeğerleri bakımından karşılaştırıldığında yedi faktörün özdeğerinin üretilen faktörlerin özdeğerinden büyük olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu ölçeğin yedi faktörlü bir yapıdan oluşabileceğine işaret etmiştir. Veriler üzerinde paralel analiz tekniği uygulandıktan sonra ortaya çıkan yamaç eğim grafiği Şekil 3.2'deki gibidir.



Şekil 3.2. VKÖ'nün Paralel Analiz Yöntemiyle Elde Edilen Yamaç Eğim Grafiği

Şekil 3.2'de de görüldüğü üzere yamaç eğim grafiğinde similasyon veri setine ait grafik çizgisinin gerçek veri setinin grafiğini kestiği noktanın üzerinde yedi faktör olduğu görülmektedir. Bu sonuç ölçeğin yedi faktörlü olabileceğini ortaya

koymaktadır.

Tüm bu analizler sonucunda ortaya çıkan faktörlerin madde sayıları ve madde içerikleri kuramsal bilgiler ışığında değerlendirilmiş, kimi faktörlerin madde sayısının çok az ya da maddelerinin kuramsal ve içerik olarak birbirleriyle zayıf ilişki gösterdiği değerlendirilmiştir. Örneğin dört maddeye sahip bir faktörde sevgi ilişkileri, anlamsızlık ve yalıtılmışlığa ilişkin maddelerin olduğu görülmüş ve bu maddelerden oluşan ölçeklerin ortak bir yapıya işaret etmedikleri sonucuna varılmıştır. Böylece taslak ölçeğin dört faktörden oluşabileceği sonucuna varılmış ve döndürme işlemi dört faktör üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin faktör yapısını ortaya çıkarmak amacıyla faktörleştirme yöntemi olarak temel bileşenler analizi ve bu analizde de döndürme tekniği olarak dik döndürme tekniği seçilmiştir. Ölçeğin dört faktörlü yapısını belirlemek üzere gerçekleştirilen döndürme işlemi sonucunda ölçeğin toplam varyansının %11.88'inin birinci faktör, %9.56'inin ikinci faktör, %7.06'ünün üçüncü faktör ve %4.24'ünün dördüncü faktör tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Böylece ölçeğin toplam varyansının %32.75'inin açıklandığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin dört faktörlü yapısında her bir faktörde yer alan maddeleri belirlemek üzere faktör yük değerleri .40'ın altında olan ve iki veya daha fazla faktörde yer aldığı halde .10 dan daha az faktör yükü farkı olan maddeler birer birer analiz dışı bırakılmıştır. Bunun sonucunda 88 maddelik taslak ölçekten 63 madde çıkarılmıştır. Bu çıkarılan maddeler sonucunda geriye kalan 25 madde ile yinelenen döndürme işlemi sonucunda ortaya çıkan faktör yapısı Tablo 3.5'teki gibi oluşmuştur.

Tablo 3.5. VKÖ'nün Açıklayıcı Faktör Analizinin Dik Döndürme (Varimax) Sonrası Temel Bileşenlerine İlişkin Sonuçlar

Taslak Ölçekteki Madde No	Ortak Varyans Faktör Ortak Varyansı	Döndürme Sonrası Faktör Yük Değerleri			
		F1	F2	F3	F4
4	0.52	0.79	-	-	-
5	0.44	0.75	-0.11	-0.16	-
13	0.46	0.74	-0.11	-0.15	-
29	0.41	0.67	-0.11	-0.13	-
32	0.62	0.66	-	-	-
44	0.58	0.65	-	-0.18	-
47	0.43	0.65	-	0.21	-0.23
49	0.49	0.65	-	-0.11	-
52	0.48	0.63	-	-0.13	-
57	0.60	0.60	-	-0.35	-0.11
11	0.52	-	0.81	-	0.11
23	0.67	-	0.78	0.15	0.21
48	0.68	-	0.78	0.21	0.13
53	0.66	0.25	-0.68	-	-
87	0.34	-	0.53	0.20	0.15
6	0.50	-0.12	-	0.75	0.20
9	0.30	-	0.11	0.69	0.19
43	0.54	-	0.11	0.67	0.19
66	0.62	-0.15	-	0.52	-
67	0.34	-	0.15	0.49	0.28
35	0.54	-	-	-	0.73
38	0.48	-0.11	0.13	0.24	0.70
46	0.35	-	0.15	-	0.66
70	0.57	-0.14	-	0.31	0.60
80	0.34	-0.15	0.12	0.19	0.53
Toplam açıklanan varyans: %50.58					

Sonuç olarak yapılan döndürme işleminden sonra Tablo 3.5'te görülen dört faktörün ölçeğin toplam varyansının %50.58'ini açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre toplam varyansın %19.10'unun birinci faktör, %11.14'ünün ikinci faktör, %10.42'sinin üçüncü faktör ve %9.92'sinin dördüncü faktör tarafından açıklandığı ortaya çıkmıştır.

Ayrıca, Tablo 3.5 incelendiğinde taslak ölçekteki 4, 5, 13, 29, 32, 44, 47, 49, 52 ve 57 numaralı maddelerin birinci; 11, 23, 48, 53 ve 87 numaralı maddelerin; 6, 9, 43, 66, ve 67 numaraları maddelerin üçüncü; 35, 38, 46, 70 ve 80 numaralı maddelerin ise dördüncü faktör altında toplandığı belirlenmiştir.

Böylece, ölçekte kuramsal bilgiler ışığında ortaya çıkan dört faktörlü yapının faktörlerinin her birinin adlandırılması yapılmıştır. Buna göre birinci faktörde bireylerin eylemlerine ve yaşamlarına bir anlam yükleyememelerine işaret eden maddelerin yer aldığı belirlenmiş olup 10 maddeden oluşan bu faktör "anlamsızlık

kaygısı” olarak adlandırılmıştır. İkinci faktörde bireylerin yaşamlarının kesin bir sonu olduğu gerçeğinin yarattığı kaygıya işaret eden maddelerin yer aldığı belirlenmiş olup, 5 maddeden oluşan bu faktör “ölüm kaygısı” olarak adlandırılmıştır. Üçüncü faktörde bireylerin diğer insanlardan izole biçimde yaşamak zorunda oldukları gerçeğinin yarattığı kaygıya işaret eden maddelerin yer aldığı belirlenmiş olup 5 maddeden oluşan bu faktör “yalıtılmışlık kaygısı” olarak adlandırılmıştır. Dördüncü faktörde bireylerin bütün eylemlerinden sorumlu oldukları, seçimlerini özgür olarak yaptıkları gerçeğinin yarattığı kaygıya işaret eden maddelerin yer aldığı belirlenmiş olup 5 maddeden oluşan bu faktör ise “özgürlük kaygısı” olarak adlandırılmıştır.

Sonuç olarak VKÖ'nün 785 katılımcının verileriyle gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin toplam varyansının %50.58'ini açıklayan dört alt boyuttan oluşan (anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısı) 25 maddelik bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur. ⁷

3.3.2.4. VKÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkin bulgular

Geliştirilmekte olan Varoluşsal Kaygı Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliğini belirlemek üzere Yaşamın Anlamı Ölçeği-Anlamın Varlığı Alt Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

a) Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ): Özgün adı “Meaning in Life Questionnaire-MLQ” olan “Yaşamın Anlamı Ölçeği YAÖ” bireylerin yaşamlarında anlam duygusunun varlığı ve anlam arayışlarını ölçmek amacıyla Steger vd. (2006) tarafından geliştirilmiştir. Özgün ölçek 10 maddelik 7'li Likert tipi bir ölçektir. YAÖ, her biri beş madde içeren, anlamın varlığı ve anlam arayışı alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçeğin yanıtlanması, “kesinlikle doğru değil (1)” ve “kesinlikle doğru (7)” arasında yer alan seçeneklerden birinin işaretlenmesiyle gerçekleştirilmektedir. Ölçek, toplam puan vermemekte ve alt ölçekler kendi içerisinde değerlendirilmektedir. Her bir alt ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 35 puan arasında değişmektedir. Anlam arayışı alt ölçeğinden alınan puanların yükselmesi anlam arayışının arttığına, anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan

⁷ EK 2'de VKÖ'nün son formu verilmiştir.

puanların yükselmesi yaşamda anlam duygusunun arttığına işaret etmektedir (Steger vd., 2006).

Alanyazın incelendiğinde Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin farklı araştırmacılar (Akın ve Taş, 2011; Demirbaş ve Keklik 2011; Terzi, Erguner-Tekinalp ve Leuwerke, 2011; Dursun, 2012)⁸ tarafından Türkçe'ye uyarlandığı görülmektedir. Bu uyarlama çalışmalarında ölçek madde sayısı ve yapı bakımından bir değişime uğramamıştır.

Ölçeğin Demirbaş ve Keklik (2011) tarafından yapılan ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları sonucunda YAÖ Anlamın Varlığı alt ölçeği ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasında $r = .24$ ($p < .01$), Yaşam Doyumu Ölçeği arasında $r = .36$ ($p < .01$) düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin yaşamda anlamın varlığı alt boyutu için iç tutarlılığı .87, yaşamda anlamın aranması alt boyutunun iç tutarlılığı .88 olarak saptanmıştır. Test tekrar test güvenilirliği korelasyon katsayıları YAÖ'nün tamamı için .81 düzeyinde (Demirbaş ve Keklik, 2011) anlamın varlığı alt ölçeği için .84 anlam arayışı alt ölçeği için .81 olarak bulunmuştur (Dursun, 2012). Bu çalışmada ise YAÖ'nün Anlamın Varlığı Alt Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı .88 düzeyinde bulunmuştur.

b) Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Özgün adı "The Satisfaction with Life Scale (SWLS)" olan "Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)" Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Özgün ölçek bireylerin genel yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlayan ve beş maddeden oluşan likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, hiç uygun değil (1) ve tamamen uygun (7) arasındaki derecelere puan verilmek suretiyle cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 5 ile 35 arasında değişmekte olup alınan düşük puanlar düşük yaşam doyumuna yüksek puanlar ise yüksek yaşam doyumuna işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması hem Köker (1991) hem Yetim (1991)⁹ tarafından gerçekleştirilmiştir. Köker (1991) ölçeğe sadece yüzeysel geçerlik çalışması yapıldığını bildirmiştir. Yetim (1993)'in çalışmasında ise YDÖ'nün iç tutarlık katsayısı .86, testi yarılama korelasyon katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise YDÖ'nün iç tutarlık katsayısı .87 düzeyinde bulunmuştur.

⁸ Bu çalışmada Demirbaş ve Keklik (2011)'in çalışmasıyla uyarlanan ölçeğin anlamın varlığı alt ölçeği kullanılmıştır.

⁹ Bu çalışmada Yetim (1991)'ün uyarlamış olduğu form kullanılmıştır.

VKÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini test etmek amacıyla (Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşamın Anlamı Ölçeği- Anlamın Varlığı Alt Ölçeği ölçüt olarak dikkate alınarak) 254 kişi ile gerçekleştirilen uygulama sonucunda ölçekler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları aşağıda Tablo 3.6'da sunulmuştur.

Tablo 3.6. *Varoluşsal Kaygı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşamın Anlamı Ölçeği-Anlamın Varlığı Alt Ölçeğine İlişkin Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Korelasyon Katsayıları*

	\bar{X}	S	YAÖ-AV	YDÖ
VKÖ	51.38	10.98	-.57**	-.48**
Anlamsızlık kaygısı	21.53	6.47	-.62**	-.44**
Ölüm kaygısı	8.56	3.60	-.15*	-.04
Yalıtılmışlık kaygısı	10.79	3.43	-.33**	-.41**
Özgürlük kaygısı	10.48	3.40	-.17**	-.26**
YAÖ-AV	22.74	4.65	-	-
YDÖ	22.77	6.43	-	-

* $p < .05$, ** $p < .01$

YAÖ-AV: Yaşamın Anlamı Ölçeği-Anlamın Varlığı Alt Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

Tablo 3.6'da görüldüğü gibi VKÖ ve alt ölçeklerinden alınan puanlar ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan puanlar arasında negatif yönde anlamlı düzeyde korelasyon ilişkileri saptanmıştır. Sadece ölüm alt ölçeği ve yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyon ilişkisi anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Ölçtüklere nitelikler bakımından ve kuramsal olarak negatif korelasyona sahip olması beklenen ölçeklerden elde edilen korelasyon katsayılarının yönü ve düzeyi VKÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini desteklemektedir.

3.3.2.5. VKÖ'nün madde analizi çalışmalarına ilişkin bulgular

VKÖ'nün maddelerinin ayırt edicilik gücünü ölçmek amacıyla katılımcıların ölçekten aldıkları toplam puanlara göre en yüksek ve en düşük puan alan %27'lik iki grubun her bir maddeden aldıkları puanların ortalamaları *t testi* kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bu kapsamda 785 kişilik gruptan %27'lik alt ve üst gruplar belirlendiğinde 212 kişilik alt grup 213 kişilik de üst grup oluşturulmuştur. Bu

grupların karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar Tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7. VKÖ’de Yer Alan 25 Maddenin Uç Gruplarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Taslak Ölçekteki Madde No	Madde Toplam Korelasyonu n=785	t Değeri Alt-Üst %27 n1=212, n2=213
4	.39	11.32*
5	.44	12.60*
6	.50	13.86*
9	.36	7.69*
11	.39	9.63*
13	.53	14.78*
23	.42	11.13*
29	.44	11.11*
32	.51	14.69*
35	.32	8.51*
38	.51	13.63*
43	.51	13.16*
44	.54	14.95*
46	.46	10.98*
47	.47	13.87*
48	.52	14.10*
49	.58	16.90*
52	.51	13.48*
53	.57	16.50*
57	.47	12.09*
66	.54	14.97*
67	.44	11.18*
70	.53	15.57*
80	.40	10.39*
87	.40	9.88*

*p<0.01

Tablo 3.7 incelendiğinde 25 maddenin tamamının ortalamaları arasında alt ve üst gruplar bakımından .01 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığına yönelik bir diğer analiz de ölçeğin tamamı ve alt boyutları arasındaki korelasyonların hesaplanması ve incelenmesi yoluyla gerçekleştirilmiştir. Pearson korelasyon katsayıları, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.8’de gösterilmiştir.

Tablo 3.8. VKÖ Toplam Puan ve Alt Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Birbirleriyle Olan Korelasyonları (n=785)

	\bar{X}	S	Anlamsızlık	Ölüm	Yalıtılmışlık	Özgürlük
VKÖ	51	12.37	.73*	.60*	.70*	.66*
Anlamsızlık kaygısı	21	6.58	-	.15*	.28*	.22*
Ölüm kaygısı	9	4.05		-	.33*	.31*
Yalıtılmışlık kaygısı	11	3.88			-	.44*
Özgürlük kaygısı	11	4.10				-

* $p < .01$

Tablo 3.8 incelendiğinde VKÖ toplam puan ortalaması ile alt ölçek puan ortalamaları arasında sırasıyla .73, .60, .70 ve .66 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmekte ve ölçeğin alt ölçeklerinin de birbirleriyle pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdikleri anlaşılmaktadır. Ölçeğin toplam puanı ile alt faktörlerin toplam puanları arasındaki korelasyon katsayılarının, alt faktörlerin birbirleriyle olan korelasyon katsayılarından daha yüksek olması ölçeğin bütün bir yapıya işaret etmesiyle birlikte faktörlerin birbirinden görece bağımsız olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

3.3.2.6. VKÖ'nün güvenilirlik çalışmalarına ilişkin bulgular

VKÖ'nün güvenilirliğini belirlemek amacıyla iç tutarlık çalışmaları, iki yarım güvenilirliği ve test-teskrar test güvenilirliği çalışmalarına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

a) VKÖ'nün iç tutarlığına ilişkin bulgular: VKÖ'nün 25 maddesine ilişkin 785 katılımcının verdiği cevaplardan elde edilen iç tutarlık katsayısının $\alpha = .85$ olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin anlamsızlık alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha = .87$, ölüm alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha = .79$, yalıtılmışlık alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha = .70$ ve özgürlük alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha = .71$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlardan alt ölçekler ile ölçek toplam puanlarının güvenilirlik katsayısının .70'in üzerinde olduğu görülmektedir. Genel olarak Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .70 ve üzerinde olması gerektiği kabul görse de (Nunnally, 1978; Kline, 2005) psikolojik yapıların ölçüldüğü açımlayıcı araştırmalarda kesme noktasının .60'a çekilebileceği (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2009; Kline, 2005) belirtilmektedir. Gerek ölçeğin tamamı gerekse alt ölçekler bazında elde edilen iç

tutarlık katsayılarının .70 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayılarına ilişkin sonuçlar Tablo 3.9’da verilmiştir.

Tablo 3.9. VKÖ’nün Ölçek Toplam ve Alt Ölçek Toplam Puanlarının Cronbach Alfa Değerleri ile Ölçek Toplamı ve Alt Ölçekler Bazında Madde-Toplam Korelasyonları

	Taslak Ölçekteki Madde No	(α)	Maddenin Çıkması Durumunda İç Tutarlık Katsayısı (α)	Faktör Bazında Düzeltmiş Madde-Toplam Korelasyonu	Ölçek Bazında Düzeltmiş Madde-Toplam Korelasyonu
FAKTÖR 1	4	.87	0.85	0.52	0.31
	5		0.85	0.56	0.37
	13		0.84	0.56	0.42
	29		0.85	0.53	0.27
	32		0.85	0.69	0.32
	44		0.84	0.64	0.46
	47		0.85	0.56	0.35
	49		0.85	0.55	0.38
	52		0.84	0.58	0.45
	57		0.85	0.67	0.24
FAKTÖR 2	11	.79	0.84	0.45	0.43
	23		0.84	0.68	0.44
	48		0.84	0.65	0.49
	53		0.85	0.41	0.39
	87		0.84	0.65	0.41
FAKTÖR 3	6	.70	0.84	0.49	0.45
	9		0.84	0.31	0.53
	43		0.84	0.38	0.45
	66		0.84	0.60	0.52
	67		0.85	0.52	0.39
FAKTÖR 4	35	.71	0.84	0.57	0.47
	38		0.85	0.46	0.37
	46		0.84	0.40	0.45
	70		0.85	0.46	0.33
	80		0.85	0.44	0.32
TOPLAM		.85			

VKÖ: Varoluşsal Kaygı Ölçeği, F1: Anlamsızlık, F2: Ölüm, F3: Yalıtılmışlık, F4:Özgürlük

Tablo 3.9 incelendiğinde, analiz dışı bırakıldığında ölçeğin iç tutarlığına katkı sağlayan bir madde görülmemektedir. Diğer bir ifade ile maddelerin tamamı ölçek içinde önemlidir ve her madde varyansa katkı sağlamaktadır. Madde-toplam puan korelasyonları incelendiğinde ise korelasyon katsayılarının .24 ile .52 arasında değiştiği gözlenmektedir. Madde toplam korelasyon katsayılarının .30 ve üzerinde olması beklenmektedir. Bu durumda Tablo 3.9’dan görüleceği üzere ölçekteki iki maddenin (29. ve 57. Madde) bu maddelerin de korelasyon katsayılarının .27 ve

.24 olduğu gör÷lmektedir. Dolayısıyla .20-.30 arasında madde toplam korelasyon katsayısına sahip olan maddelerin zorunlu hallerde ölçekte tutulması .20'nin altında değer almış maddelerin ise ölçekten çıkarılması önerisi dikkate alındığında (Büyüköztürk, 2012; Field, 2005) bu maddelerin de ölçekte yer almasının kabul edilebileceği değerlendirilmektedir. Sonuç olarak ölçeğin 25 maddelik yapısının yeterli iç tutarlığa sahip olduğu belirtilebilir. Maddelerin içinde yer aldıkları faktörün toplam puanları ile olan ilişkisi incelendiğinde de korelasyon değerlerinin .31 ile .69 arasında değiştiği gözlenmektedir.

b) VKÖ'nün iki yarım güvenilirliğine ilişkin bulgular: VKÖ'nün güvenilirliğini ortaya koymak için gerçekteştirilen iki yarım güvenilirliği (split-half) analizleri ölçeğin geliştirildiği örneklem üzerinde (n=785) yapılmıştır. Analizlerde ölçeğin 25 maddesinden seçkisiz olarak belirlenmiş 13 ve 12 maddeden oluşan iki yarım ölçeklerden birinci yarımın Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .73 diğer yarımın iç tutarlılık katsayısı ise .74 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iki yarımı arasındaki Pearson korelasyon katsayısının .79 ve Spearman-Brown korelasyon katsayısının ise .78 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ölçeğin her iki yarımının da birbirine yakın ve iyi değerlere sahip olduğunu göstermektedir.

c) VKÖ'nün test-tekrar test güvenilirliğine ilişkin bulgular: VKÖ'nün 15 gün arayla 104 katılımcıya iki defa uygulanması ile elde edilen verilere uygulanan analizler sonucunda katılımcıların hem toplam puanlar, hem de alt ölçeklerden aldıkları öntest ve son test puanları arasındaki Pearson korelasyon değerleri Tablo 3.10'da verilmiştir.

Tablo 3.10. VKÖ'nün Test (15 gün arayla)-Tekrar Test Korelasyonuna İlişkin Bulgular (n=104)

	\bar{X}	S	r
VKÖ			
1. Uygulama	51.86	11.88	.76*
2. Uygulama	51.52	11.59	
Anlamsızlık kaygısı			
1. Uygulama	20.91	6.42	.70*
2. Uygulama	21.55	6.49	
Ölüm kaygısı			
1. Uygulama	11.98	3.41	.59*
2. Uygulama	9.17	3.84	
Yalıtılmışlık kaygısı			
1. Uygulama	10.74	3.62	.65*
2. Uygulama	10.32	3.47	
Özgürlük kaygısı			
1. Uygulama	10.69	3.57	.64*
2. Uygulama	10.46	3.56	

*p<.01

Tablo 3.10'dan anlaşılacağı üzere katılımcıların birinci uygulamadaki VKÖ toplam puanları ve alt ölçek puanları ile ikinci uygulamadaki VKÖ toplam puanları ve alt ölçek puanları arasında p<.01 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin varoluşsal kaygıyı tutarlı bir biçimde ölçtüğünü göstermektedir.

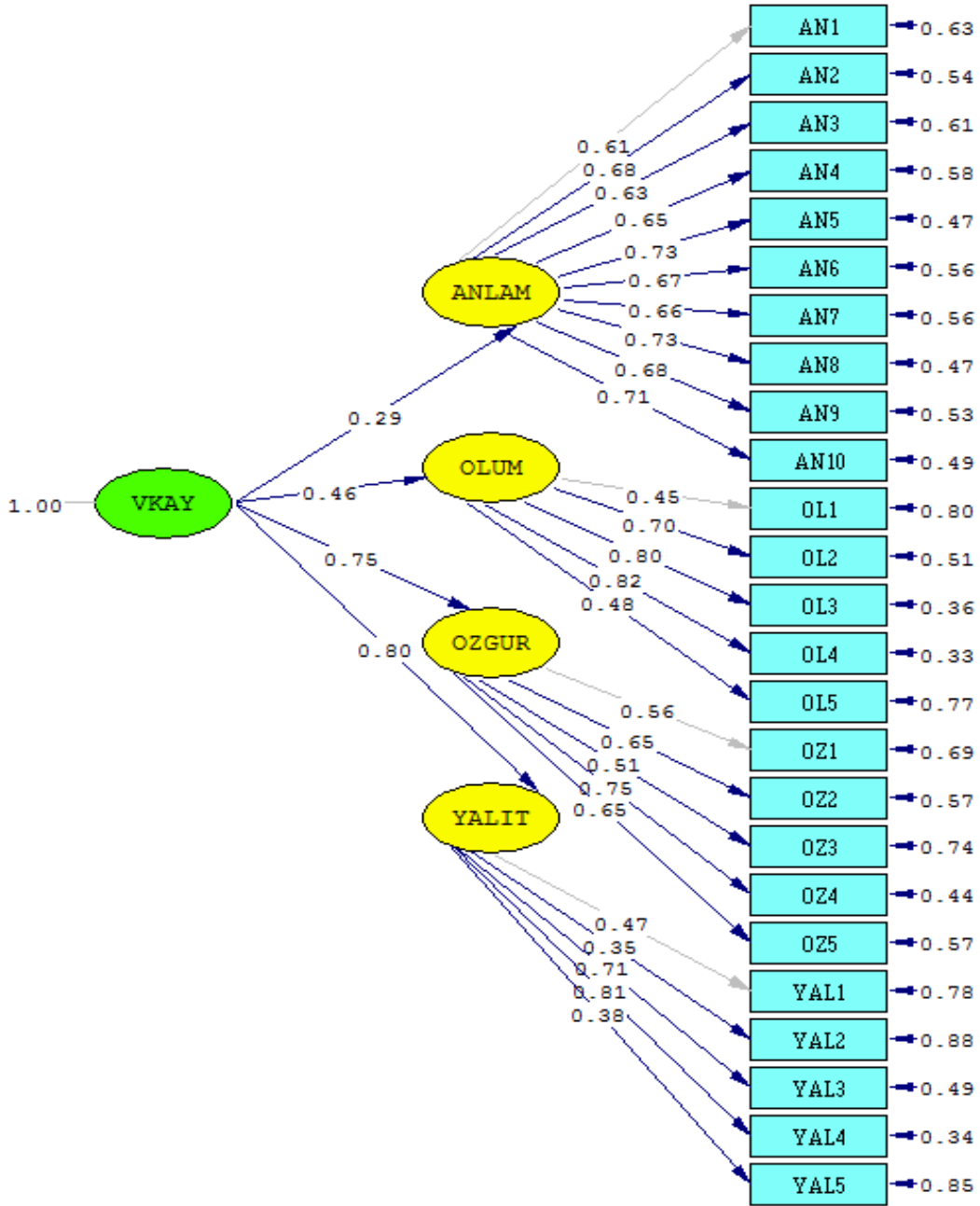
3.3.2.7. VKÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi çalışmalarına ilişkin bulgular

VKÖ'nün açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan 25 maddeli dört faktörlü yapısını doğrulamak için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) LISREL 8.80 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla VKÖ'nün 25 maddelik son formu Anadolu Üniversitesi'ne devam eden 254 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. İkinci çalışma grubundan VKÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi ölçüt bağımlı geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin gerçekleştirilmesi için yararlanılmıştır. İkinci çalışma grubu 2013-2014 öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi'nin Mühendislik Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nin farklı örgün öğretim programlarının farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 160'ı kadın 94'ü erkek olmak üzere 254 öğrenciden oluşmuştur. Bu katılımcıların 135'i (%53) Eğitim Fakültesi, 50'si (%20) İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, 69'u (%27) Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim görmektedir.

Katılımcıların 79'u (% 31.1) birinci sınıf, 55'i (% 21.7) ikinci sınıf, 70'i (% 27.6) üçüncü sınıf, 50'si (% 19.7) dördüncü sınıf öğrencisidir. İkinci çalışma grubunun katılımcılarının yaşları 18-28 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 20.57'dir (S=1.66).

Doğrulayıcı faktör analizi yapmak üzere öncelikle verilerin analize uygunluğu incelenmiştir. Sonuçlara göre gözlem sayısı (254) / gözlenen değişken sayısı (25) oranının 10.16 olduğu, gözlem sayısı (254) / tahmin edilen parametre sayısı (4) oranının 56.25 olduğu görülmektedir (Palant, 2005). Verilerin normallik varsayımını ne derece karşıladıkları incelendiğinde ise maddelerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının kabul sınırları (± 1.96) içinde (Kalaycı, 2008) olduğu görülmüştür.

LISREL programında gerçekleştirilen birinci ve ikinci düzey DFA sonuçları arasında *ki kare* farklılık testi sonuçlarına göre .05 düzeyinde ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi lehine anlamlı fark olduğu için ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılması kararlaştırılmıştır. Verilerin analizi sonucunda elde edilen VKÖ'nün ölçme modeli Şekil 3.3'de, bulgular ise Tablo 3.11'de sunulmuştur.



Şekil 3.3. VKÖ'nün Ölçme Modeli

Şekil 3.3 incelendiğinde beklenen kovaryans matrisi ile gözlenen kovaryans matrisi arasındaki fark (χ^2) $p < 0.01$ düzeyinde anlamlıdır. Bu değer modelin iyi uyumunun aleyhindedir. Beklenen kovaryans matrisi ile gözlenen kovaryans matrisi arasında fark olması pek çok çalışmada tolere edilmektedir (Çokluk vd., 2012). Büyük örneklerde ve küçük örneklerde önemsiz farkların önemli

olarak değerlendirilmesi ya da hatalı değerlerin üretilmesi sık rastlanan bir durumdur. Bu açıdan χ^2 nin değerlendirilmesi modelin uyumunun tek göstergesi değildir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu kapsamda modelin ölçek maddelerine ilişkin standardize yük değerleri, t değerleri, açıklayıcılık varyansları ve bileşik güvenilirlik katsayıları Tablo 3.11’de verilmiştir.

Tablo 3.11. *VKÖ Maddelerinin Standardize Yük Değerleri, t- Değerleri, Açıklayıcılık Varyansları ve Bileşik Güvenilirlik Katsayıları*

	λ	t	R ²	CR
Anlamsızlık Kaygısı	.29	3.48	.08	
AN1	.61		.37	
AN2	.68	8.81	.46	
AN3	.63	8.27	.39	
AN4	.65	8.49	.42	
AN5	.73	9.26	.53	
AN6	.67	8.67	.44	.89
AN7	.66	8.62	.44	
AN8	.73	9.23	.53	
AN9	.68	8.84	.47	
AN10	.71	9.11	.51	
Ölüm Kaygısı	.46	4.53	.21	
OL1	.45		.20	
OL2	.70	6.47	.49	
OL3	.80	6.77	.64	.79
OL4	.82	6.80	.67	
OL5	.48	5.37	.23	
Yalıtılmışlık Kaygısı	.80	5.64	.64	
YAL1	.47		.22	
YAL2	.35	4.28	.12	
YAL3	.71	6.51	.51	.70
YAL4	.81	6.67	.66	
YAL5	.38	4.61	.15	
Özgürlük Kaygısı	.75	6.22	.56	
OZ1	.51		.31	
OZ2	.68	7.29	.43	.76
OZ3	.44	6.24	.26	
OZ4	.81	7.81	.56	
OZ5	.58	7.29	.43	

Tablo 3.11’de yer alan verilere göre gözlenen değişkenlerin t değerlerinin 4.28 ve 9.26 arasında değiştiği anlamlılık düzeyleri incelendiğinde bütün t değerlerinin 2.56’dan büyük olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan örtük değişkenin gözlenen değişkenleri açıklama gücüne ilişkin t değerlerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğu söylenebilir. Açıklayıcılık varyansları incelendiğinde ise

varoluşsal kaygı örtük değişkeninin açıkladığı en yüksek varyansın .64 ile yalıtılmışlık boyutuna en düşük varyansın ise .08 ile anlamsızlık alt boyutuna ait olduğu anlaşılmaktadır. Madde bazında açıklayıcılık varyansları incelendiğinde en yüksek varyansın .67 düzeyinde 20. maddede .12 düzeyinde 4. Maddede açıklandığı görülmektedir. Modelde modifikasyon önerileri uyum indekslerinde anlamı bir farklılık yaratmakta ancak değerleri kabul sınırlarının içine girip girmemesinde bir etkisi olmadığından modifikasyon yapılmamıştır. Modelin elde hesaplanan CR (Composite Reliability-Bileşik Güvenilirlik) katsayılarının .70 ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Doğrulamalı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan ölçme modelinin uyumunun değerlendirilmesi için χ^2/sd , GFI, AGFI, CFI, NFI, NNFI, RMR, SRMR ve RMSEA uyum indeksleri değerlendirilmiştir. Buna ilişkin sonuçlar Tablo 3.12'de verilmiştir.

Tablo 3.12. VKÖ'ye Ait Uyum İndeksleri

Uyum İndeksi	Model Değerleri	Kabul Kesme Noktaları
χ^2	675.58	
df	271	
χ^2/df	2.49	≤ 2 Mükemmel Uyum ≤ 2.5 Mükemmel Uyum
GFI	.82	$\geq .70$ İyi Uyum $\geq .90$ Mükemmel Uyum
AGFI	.83	$\geq .90$ İyi Uyum
CFI	.91	$\geq .90$ İyi Uyum
NFI	.86	$\geq .90$ İyi Uyum
NNFI	.90	$\geq .90$ İyi Uyum
RMR	.08	$\leq .08$ İyi Uyum
SRMR	.08	$\leq .08$ İyi Uyum
RMSEA	.08	$\leq .10$ İyi Uyum

Kaynak: Kline, 2005; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001: Çokluk vd., 2012

Tablo 3.12 incelendiğinde χ^2/df oranının 2.49 olduğu RMR (Ortalama Hataların Karekökü/Root Mean Square Residual) SRMR, NNFI, RMSEA (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü/Root Mean Square Error of Approximation) ve CFI (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi) değerlerinin kabul sınırları içinde olduğu GFI

(İyilik Uyum İndeksi) ve AGFI (Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi) ve NFI değerlerinin ise kabul sınırları içerisinde olmadığı anlaşılmaktadır. Alanyazında uyum indekslerinin kabul sınırları ile ilgili farklı değerlendirmeler söz konusudur. GFI ve AGFI değerlerinin iyi uyum göstergesi olarak kabul edilmeleri için $>.90$ olması gerektiği belirtilse de bu iki indeksin de örneklem sayısı ile ilişkili olarak yanıltıcı değerler üretebileceği belirtilmektedir (Bollen, 1990). Bulgular incelendiğinde serbestlik derecesinin (271) örneklem sayısından (254) büyük olduğu görülmektedir. Bu nedenle GFI bulgusunun yanıltıcı olabileceği AGFI'nın ise küçük örneklerde yanıltıcı sonuçlar verebileceği ifade edilmektedir (Bollen, 1990; Çokluk vd., 2010). Uyum iyiliği indeksleri arasında GFI'nın örneklem büyüklüğünden etkilendiği (Jöreskog ve Sörbom, 1996, s. 30), özellikle faktör yüklerinin veya örneklem büyüklüğünün düşük olmasından dolayı GFI değerinin düşük çıkma eğiliminde olabileceği ve bundan dolayı $.90$ gibi bir kestirim noktasının tüm durumlar için uygun bir kestirim noktası olmadığı belirtilmektedir (Shevlin ve Miles, 1998). NFI (Normed Fit Index) değeri ise küçük örneklerde modelin uyumunu olduğundan daha düşük tahmin edebilir. Bu sebepten modelin serbestlik derecesi de kullanılarak oluşturulan NNFI (Non-normed Fit Index) indeksine bakıldığında modelin iyi uyum değerine sahip olduğu görülmektedir (Bearden, Sharma ve Teel, 1982'den aktaran Tabachnick ve Fidell, 2013). Dolayısıyla daha büyük örneklem gruplarıyla gerçekleştirilecek çalışmalarda NFI, GFI ve AGFI uyum indekslerinin kabul edilebilir değerlere ulaşabileceğine (Çelik, 2011) inanılmaktadır. Diğer yandan DFA'da birden fazla uyum indeksi elde edilmekte ve ölçeğin faktör yapısının bir model olarak doğrulanıp doğrulanmadığını değerlendirmek için tek bir uyum indeksinden ziyade, tüm indekslerin bir arada değerlendirilmesi gerekmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993'den aktaran Şekercioğlu, 2009, s.151). Bu çerçevede, elde edilen tüm uyum indeksleri değerlendirildiğinde, sonuçların kabul düzeyini genel olarak karşıladığı görülmektedir. Bu çerçevede Varoluşsal Kaygı Ölçeği'nin 25 maddeli dört faktörlü yapısının doğrulandığı belirtilmelidir.

3.3.2.8. VKÖ'nün geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bulguların değerlendirilmesi

VKÖ'nün tüm geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgulardan Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ) ile gerçekleştirilen ölçümün geçerli ve güvenilir olduğu görülmektedir. VKÖ, toplamda 25 madde ve dört alt ölçekten (anlamsızlık, ölüm, yalıtılmışlık ve özgürlük) oluşan ve beşli dereceleme ile yanıtlanan kendini ifade etmeye dayalı bir ölçektir.

Alanyazında doğrudan varoluşsal kaygıyı ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiş Türkçe bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Yurtdışında ise ilgili araştırmalar bölümünde açıklandığı şekilde beş ölçme aracının olduğu bildirilmiştir. Bu ölçeklerden Weems vd. (2004) tarafından geliştirilen Existential Anxiety Questionnaire (EAQ), Good ve Good (1974) tarafından geliştirilen Existential Anxiety Scale (EAS) ve Bylski ve Westman (1991) tarafından geliştirilen **Existential Anxiety Scale ile VKÖ** arasında bazı benzerlik ve farklılıklar bulunmaktadır.

Weems vd. (2004) tarafından geliştirilen EAQ'da Tillich'in varoluşsal anksiyete kavramı, Good ve Good (1974) tarafından geliştirilen EAS'da Frankl'in kuramsal çerçevesi ve Bylski ve Westman (1991) tarafından geliştirilen **Existential Anxiety Scale'de** Yalom'un kuramsal çerçevesi dayanak alınmıştır. Bu çalışma ile geliştirilen VKÖ Yalom'un (2001) kuramsal belirlemelerine dayalı olarak geliştirilmiştir.

Good ve Good'un (1974) geliştirdiği EAS 32 maddeden ve tek boyuttan oluşmakta ve doğru-yanlış biçiminde cevaplanmakta ve sadece toplam puan vermektedir. Weems vd. (2004) tarafından geliştirilen EAQ ise 13 madde ve 3 alt ölçekten oluşmaktadır: Kader/ölüm, boşluk/anlamsızlık ve suçluluk/kınama. EAQ da EAS gibi doğru yanlış şeklinde puanlanmaktadır. EAS (Bylski ve Westman, 1991) ile benzer olarak bu çalışma ile geliştirilen VKÖ beşli Likert tipi bir ölçek olup dereceleme şeklinde cevaplanmaktadır.

EAQ'nun geliştirilme sürecinde 21 maddelik bir madde havuzu ile yola çıkılmış bu 21 maddeden 6 madde anlamsızlık ile ilgili olarak belirlenmiştir. Nihai ölçekte ise 13 maddenin sadece 4'ü anlamsızlık ve boşlukla ilgilidir. Madde havuzunda anlamsızlığa ilişkin madde sayısının diğer alt ölçeklerin madde sayısından fazla olması anlamsızlığın varoluşsal kaygılar içerisinde temel bir

kavram olması ve kavramın potansiyel belirsizliği olarak gerekçelendirilmiştir. Bu çalışmada geliştirilen VKÖ ise dört alt ölçekten ve 25 maddeden oluşmaktadır. EAQ ile benzer şekilde madde havuzunda anlamsızlık kaygısı ile ilgili madde sayısı diğer olası faktörlere ilişkin madde sayısından oldukça fazladır. VKÖ'nün nihai formunda ise anlamsızlık alt ölçeğinin madde sayısı diğer alt ölçeklerin 2 katı olarak belirlenmiştir. Bu durumun altında yatan sebebin, anlamsızlığın diğer varoluşsal kaygılara göre çok daha çeşitli şekillerde ifade edilmesi olduğu düşünülmektedir.

EAQ'yu oluşturan maddeler Tillich'in kuramı çerçevesinde ölüm, kader, boşluk, anlamsızlık, suçluluk ve kınamaya ilişkin maddeler olup ölçek tek boyutludur. Ayrıca ölçek evet hayır şeklinde yanıtlanmaktadır. VKÖ ise beşli dereceleme ile yanıtlanmakta olup hem alt ölçek puanlarını hem de toplam puan vermektedir. Yurt dışında geliştirilen çeşitli ölçme araçları incelendiğinde bu ölçeklerin Tillich, Frankl ve Yalom'un kuramsal çerçevesine dayandıkları görülmektedir. Ayrıca bazı ölçeklerin geçerlik çalışmalarının yeterli olmadığı görülmektedir.

VKÖ 91 maddeden oluşan bir havuzdan yola çıkılarak hazırlanmıştır. Başlangıçta 91 maddenin 49'unun anlamsızlık alt ölçeği ile ilişkileneceği düşünülmüştür. Bir varoluşsal kaygı olarak anlamsızlık duygusunun Frankl'in (2010) belirttiği gibi sevgi, üretkenlik ve acıya karşı tutumu da kapsayacağı düşünülmüş ancak istatistiksel işlemler sırasında bu maddelerin çoğunluğunun birbirleriyle ilişkisiz görünen faktörlerde yer aldıkları ya da düşük faktör yüklerine sahip oldukları gözlenmiştir. Bu bakımdan anlamlı bir yaşam ve anlamsızlık kavramlarının bireylerin dünyalarında aynı yansımaya sahip olamayabilecekleri değerlendirilmiştir. Bu sebepten anlamsızlık alt ölçeğinde daha çok Maddi'nin (1967) anlamsızlık belirlemeleri temel alınarak hazırlanmış maddeler kalmıştır.

3.3.2.9. VKÖ'nün psikometrik özellikleri

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı düzeylerini geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçebilecek bir ölçme aracı geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla geliştirilen VKÖ'nün 91madde ile başlanan açımlayıcı faktör analizi çalışmaları sonucunda ölçeğin 25 madde 4 faktörden oluştuğu, bu faktörlerin varyanstaki değişimin %50.58'ini açıkladıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan

bu faktörler Anlamsızlık Kaygısı (10 madde), Ölüm Kaygısı (5 madde), Yalıtılmışlık Kaygısı (5 madde) ve Özgürlük Kaygısı (5 madde) olarak adlandırılmıştır.

VKÖ'nün (EK 2) anlamsızlık alt ölçeği maddelerinin tamamı (1. 2. 6. 8. 9. 13. 15. 17. 18. ve 19. maddeler) ters puanlanmaktadır. Ölüm kaygısı alt ölçeğinin (6. 7. 16. 20. ve 25. maddeler) 6. maddesi ters diğer maddeleri düz puanlanmaktadır. Yalıtılmışlık alt ölçeğinin (3. 4. 12. 21. ve 22. maddeler) ve özgürlük alt ölçeğinin (10. 11. 14. 23. 24 maddeler) tüm maddeleri düz puanlanmaktadır.

VKÖ'den toplamda elde edilebilecek en düşük puan 25 en yüksek puan ise 125 olarak gerçekleşmektedir. VKÖ'den alınan toplam puanların yüksekliği bireyde varoluşsal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmalıdır. VKÖ'nün anlamsızlık kaygısı alt ölçeğinden elde edilebilecek puanlar 10-50 arasında değişmekte olup puanların yüksekliği bireylerin anlamsızlık kaygısı düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. VKÖ'nün ölüm kaygısı alt ölçeğinden elde edilebilecek puanlar 5-25 arasında değişmekte olup puanların yüksekliği bireylerin ölüm kaygısı düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. VKÖ'nün yalıtılmışlık kaygısı alt ölçeğinden elde edilebilecek puanlar 5-25 arasında değişmekte olup puanların yüksekliği bireylerin yalıtılmışlık kaygısı düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. VKÖ'nün özgürlük kaygısı alt ölçeğinden elde edilebilecek puanlar 5-25 arasında değişmekte olup puanların yüksekliği bireylerin özgürlük kaygısı düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla yapılan analizlerde öncelikle ölçek toplam puanlarına göre oluşturulan üst %27 ve alt %27'lik grupların her bir maddeden aldıkları puanlar *t* testi kullanılarak karşılaştırılmıştır ve 25 maddenin tamamının ortalamaları arasında alt ve üst gruplar bakımından .01 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İkinci olarak korelasyona dayalı madde analizleri gerçekleştirilmiş 25 maddenin toplam ölçek puanları ile korelasyonlarının .32 ile .58 arasında değiştiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapılan analizlerde VKÖ'nün iç tutarlık katsayısının $\alpha=.85$ olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin, anlamsızlık alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha=.87$, ölüm alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha=.79$, yalıtılmışlık alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha=.70$ ve özgürlük alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha=.71$

olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayıları incelendiğinde ise 15 gün arayla yapılan iki ölçümün arasında alt ölçekler ve toplam puanlar bakımından .64 ile .76 arasında değişen korelasyon katsayıları saptanmıştır. VKÖ'nün iki yarım güvenilirliğinin test edilmesi için yapılan analizlerde analizler Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı birinci yarım için .73 diğer yarım için .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarımı arasındaki Pearson korelasyon katsayısının .79 ve Spearman-Brown korelasyon katsayısının ise .78 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

VKÖ'nün ölçüt bağımlı geçerlik çalışmaları ölçeğin Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin anlamın varlığı alt ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile beklendiği yönde anlamlı düzeyde ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular VKÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğe sahip olduğunun kanıtı olarak değerlendirilmiştir. Ölçüt olarak seçilen yaşamın anlamı ölçeği hali hazırda VKÖ içinde de yer alan bir alt ölçektir. Yaşam doyumu ise pek çok araştırmada varoluşsal kaygılar ile negatif korelasyon göstermektedir.

Ölçeğin 25 maddeli 4 faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla gerçekleştirilen ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin iki düzeyli faktörden yapısına sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kabul kesme noktaları dikkate alındığında, ölçme modelinin uyum indekslerinin yeterli olduğu görülmüştür.

VKÖ bireylerin kaçınılmaz olarak yaşamlarının genç yetişkinlik ve sonrası dönemlerinde yaşayabilecekleri varoluşsal kaygıları geçerlik ve güvenilir bir şekilde ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. VKÖ'nün geçerliği ve güvenilirliği farklı örneklemelerde incelenebilir. VKÖ çeşitli araştırmalarda bireylerin varoluşsal kaygı düzeylerini ölçmede bir araç olarak kullanılabilir.

Varoluşsal kaygı kaynaklarının daha çok ergen ve yetişkin popülasyonlar tarafından hissedildiği düşünülse de ergenlik döneminin başlangıcı ile birlikte soyut işlemler döneminin başladığı dönemden itibaren bireyin bu kaygı kaynaklarının farkına varmaya başladığı düşünüldüğünde VKÖ'nün ergen ve çocuk formlarının geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra ölümcül travmatik yaşantıları olan bireyler ve yaşlılar bakımından varoluşsal kaygının incelenmesi ve değerlendirilmesi bakımından ölçeğin uyarlanması önemli

olduğu düşünölmektedir.

3.3.3. Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3, özgün formu Jeffrey Young tarafından geliştirilmiş 18 şema ve 90 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek, bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalara sahip olma düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Likert tipi bir ölçek olan YŞÖ-KF3, “bir” (benim için tamamıyla yanlış) ile “altı” (beni mükemmel şekilde tanımlıyor) arasındaki derecelerin işaretlenmesi yolu ile yanıtlanmaktadır. Ölçeğin özgün formunda her alt ölçek beş maddeden oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerden elde edilebilecek puanlar 5 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar daha çok sayıda ve daha şiddetli erken dönem uyumsuz şemanın varlığına işaret etmektedir (Çakır, 2007).

Özgün formu ayrılma-reddedilme, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanlarının kapsamında kalan 18 alt ölçekten oluşan YŞÖ-KF3’ün Türkçe’ye uyarlama çalışmaları Soygüt vd. (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi çalışmaları sonucunda ölçeğin Türkçe formununun 80 madde 14 faktör (şemalar) ve 5 üst sıra faktörden (şema alanları) oluştuğu belirlenmiştir. Türkçe formunun şema alanları içinde yer alan şema alt ölçekleri ise şöyledir: ayrılma-reddedilme şema alanı (duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk); zedelenmiş otonomi şema alanı (iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık); zedelenmiş sınırlar şema alanı (ayrıcalıklık/yetersiz özenetim); başkalarına yönelimlilikşema alanı (kendini feda, cezalandırılma); yüksek standartlar şema alanı (yüksek standartlar, onay arayıcılık).

Ölçeğin Türkçe formunun ölçüt bağıntılı geçerliğini inceleyen analizler sonucunda YŞÖ-KF3’ün alt ölçeklerinin SCL-90-R’nin genel belirti düzeyi indeksi ($r=.19-.62$ aralığında $p<.01$); depresyon alt faktörü ($r=.34-.64$ aralığında $p<.01$); kaygı alt faktörü ($r=.13-.52$ aralığında $p<.01$) ve kişilerarası duyarlık alt faktörü ($r=.15-.58$ aralığında $p<.01$) ile pozitif yönde anlamlı korelasyonlar gösterdiği bildirilmiştir.

Şema alanlarının (zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, ayrılma-reddedilme, aşırı tetikte olma/bastırılmışlık ve başkalarına yönelimlilik) bileşen geçerliğini inceleyen analizler sonucunda da YŞÖ-KF3'ün şema alanlarının depresyon alt faktörü ($r=.55-.68$ aralığında $p<.01$); kaygı alt faktörü ($r=.18-.54$ aralığında $p<.01$) ve kişisel duyarlılık alt faktörü ($r=.20-.60$ aralığında $p<.01$) ile pozitif yönde anlamlı korelasyonlar gösterdiği bildirilmiştir (Soygüt vd., 2009).

Ölçeğin ayırt edici geçerliğini belirlemek için yapılan analizlerden elde edilen bulgulara göre, YŞÖ-KF3'ün Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, İç İç Geçme/Bağımlılık, Terk Edilme, Kusurluluk ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt boyutları bakımından klinik ve normal gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmaktadır ($t = 2.27- 16.64$, $p < .05-.01$ aralığında). Klinik ve klinik olmayan gruba üye bireylerin YŞÇ-KF3'ün şema alanlarından aldıkları puanlar arasındaki karşılaştırmalarda ise zedelenmiş otonomi ($t=.12.32$, $p <.01$) ve ayrılma-reddedilme ($t=7.68$, $p <.01$) şema alanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Soygüt vd., 2009).

Ölçeğin test-tekrar test güvenirliğini incelemek amacıyla üç hafta arayla gerçekleştirilen ölçümler sonucunda şema boyutları puanları bakımından birinci ve ikinci uygulamada elde edilen puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayılarının $r=.66-.82$ ($p<.01$) arasında değiştiği belirlenmiştir. Şema alanları için yapılan test- tekrar test güvenirliği analizi sonuçlarına göre ise Pearson korelasyon katsayılarının $r =.66-.83$ ($p<.01$) arasında değiştiği belirlenmiştir (Soygüt vd., 2009).

YŞÖ-KF3 alt ölçekleri için iç tutarlık katsayılarının $.63-.80$ arasında değiştiği belirlenmiştir. İkinci düzey faktör analizi sonucu belirlenen şema alanlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise $.53-.81$ arasında değişmektedir. (Soygüt vd., 2009). YŞÖ'nün iç tutarlık katsayısı bu çalışma için yapılan ölçümde toplam puan için $.94$, ayrılma-reddedilme şema alanı için $.90$, zedelenmiş otonomi şema alanı için $.87$, zedelenmiş sınırlar şema alanı için $.66$, başkalarına yönelimlilik şema alanı için $.75$ ve yüksek standartlar şema alanı için $.79$ olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)

Rotter (1966) tarafından geliştirilen RİDKOÖ herbiri iki seçenekten oluşan 29 maddelik bir ölçektir. Bu 29 maddeden 6'sı (1, 8, 14, 18, 24 ve 27. maddeler) dolgu maddeleri olup ölçeğin puanlanmasında dikkate alınmamaktadır. Ölçeğin özgün formunun iki yarım güvenilirlik katsayısı .65, Spearman Brown güvenilirlik katsayısı .79 ve Kuder-Richardson güvenilirlik katsayısı .69-.76 arasında bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı .49 ile .83 arasında bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar dış kontrol odağınının, düşük puanlar ise iç kontrol odağınının yüksekliğine işaret etmektedir (Rotter, 1966).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dağ (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliği çalışmaları toplam varyansın %47.7'sini açıklayan 7 faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu faktörler şunlardır: şans kontrolü eksikliği, siyasal olaylarda dış kontrol, şans kontrolü, okul başarısı kontrol eksikliği, kişilerarası ilişkilerde kontrol eksikliği, kadercilik inancı ve siyasal olaylarda kontrol eksikliği (Dağ, 1991).

Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında RİDKOÖ ve öz kontrolü ölçen Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (ROGÖ) arasında -.29; RİDKOÖ ve SCL 90R/ Genel Belirti Düzeyi İndeksi (GSI) arasında .21 düzeyinde bir korelasyon ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Dağ, 1991).

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının .83, KR20 güvenilirlik katsayısının .68 ve Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının .71 düzeyinde olduğu belirlenmiştir (Dağ, 1991).. Ölçeğin bu çalışma için .69 iç tutarlık katsayısına sahip olduğu belirlenmiştir.

3.3.5. Travma Sonrası Gelişim Envanteri (TSGE)

Travma Sonrası Gelişim Envanteri özgün formu Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiş olan 21 maddelik Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin özgün formu başkalarıyla ilişkiler, yeni fırsatlar, kişisel güçlülük, manevi değişim ve yaşamı takdir etme olmak üzere beş alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan ise 105'tir. Maddelerin tamamı biçim ve anlam bakımından olumlu şekilde ifade edilmiş olup düz puanlanmaktadır. Ölçek, her madde için "sıfır" (yaşadığım olaydan dolayı böyle bir değişiklik

yaşamadım) ve “beş” (yaşadığım olaydan dolayı bu değişikliği aşırı derecede yaşadım) arasındaki uygun derecenin işaretlenmesi yoluyla yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar travma sonrası gelişim düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir (Dürü, 2006).

TSGE'nin Türkçe uyarlaması farklı araştırmacılar (Dirik, 2006; Dürü, 2006; Kılıç, 2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada Kılıç (2005) tarafından uyarlanan ve Dirik (2006) tarafından psikometrik özellikleri yeniden incelenen form kullanılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin toplam varyansı %59 oranında açıklayan üç faktörlü bir yapı sergilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu faktörler diğerleri ile ilişkilerde değişimler, yaşam felsefesinde değişimler ve kendilik algısındaki değişimler olarak adlandırılmıştır.

TSGE'nin iç tutarlık katsayısı ölçeğin tamamı için .94, diğerleri ile ilişkilerde değişimler alt ölçeği için .86, yaşam felsefesindeki değişimler alt ölçeği için .87 ve kendilik algısındaki değişimler alt ölçeği için .88 olarak bulunmuştur (Dirik, 2006). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .91 olarak belirlenmiştir.

3.3.6. Travmatik yaşantı anketi

Travmatik yaşantı anketi bu araştırma kapsamında bireylerin travmatik yaşantılarını belirlemek üzere araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan formda katılımcıların travmatik yaşantı yaşayıp yaşamadığı ve travmatik yaşantının ölümcül olup olmadığına ilişkin bilgileri elde etmeye yönelik sorulara yer verilmiştir.

3.3.7. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların bazı demografik özelliklerini belirlemek üzere araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu kapsamda katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri fakülte ve sınıf düzeylerine ilişkin bilgiler anket kitapçığının ön bölümüne eklenen bu bilgi formu ile elde edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmanın verileri 2014-2015 eğitim öğretim yılının bahar döneminde Anadolu Üniversitesi'ne bağlı örgün öğretim yapan 14 fakültede öğrenim gören lisans programına kayıtlı aktif ve gönüllü öğrencilerden toplanmıştır. Veri toplama çalışmasına başlamadan önce Anadolu Üniversitesi etik kurulundan gerekli izin (Ek-1) ve öğrenim gören öğrenci sayıları alınmıştır. Veri toplama çalışması yapılacak sınıflar belirlendikten sonra, araştırmacı tarafından katılımcılar gerekli açıklamalar yapılmıştır. Bu açıklamalar ve bilgilendirilmiş onam formu (Ek 3) çerçevesinde araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilere veri toplama araçları seti uygulanmıştır. Uygulamada öğrencilerin gönüllü katılımını sağlamak ve araştırma hakkında bilgi vermek üzere veri toplama araçları setinin başında gönüllü katılım onayı bölümüne yer verilmiştir. Uygulamaların tamamı araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş olup uygulamada kullanılan veri toplama araçları setinin 20 ile 35 dakika arasında yanıtlandığı görülmüştür. Uygulama 2015 yılı Nisan ve Mayıs ayları içerisinde 831 öğrenciye veri toplama araçları setinin uygulanması ile tamamlanmıştır.

Verilerin analizi aşamasında üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı, erken dönem uyum bozucu şemalar, kontrol odağı ve travma sonrası gelişim düzeylerini belirlemek ve arasındaki ilişkileri ortaya koymak üzere betimleyici istatistiklerden Pearson korelasyon analizi ve çoklu aşamalı regresyon analizinden yararlanılmıştır. Uygulama sonrasında veri seti incelenmiş ve veri setini uygun bir biçimde yanıtlamayan 25 öğrencinin veri seti analiz dışında tutulmuştur. Regresyon analizi öncesinde sayıtlar incelenmiş ve bu kapsamda veri setinde uç değer olmadığı belirlenmiştir. Böylece regresyon analizi 831 öğrencinin¹⁰ veri seti ile gerçekleştirilmiştir. Tüm grupta gerçekleştirilen regresyon analizlerinde cinsiyet ve travmatik olay yaşama durumu; travmatik yaşantı geçmişine sahip öğrencilerde gerçekleştirilen regresyon analizlerinde ise ölümcül travmatik olay yaşama durumu yapay kodlama yöntemiyle sürekli hale getirilmiştir. Araştırmanın analizlerinde önem düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

¹⁰ VKÖ'nün bu ölçüme ilişkin iç tutarlık katsayısı .85 olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Bu kısımda ilk olarak üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygıları betimlendikten sonra varoluşsal kaygının ve onun alt boyutlarını oluşturan anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, özgürlük kaygısı ve yalıtılmışlık kaygısının her birinin cinsiyet, travmatik olay yaşama, erken dönem uyum bozucu şema alanları ve kontrol odağı değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığı belirlenmiştir. Bunun için de katılımcıların tamamını oluşturan 831 öğrenciden elde edilen verilere uygulanan aşamalı regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

İkinci olarak ise bu 831 öğrenciden travmatik yaşantı geçmişi olan 411 öğrencinin varoluşsal kaygılarının ve onun alt boyutlarını oluşturan anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, özgürlük kaygısı ve yalıtılmışlık kaygısının her birinin cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama, erken dönem uyum bozucu şema alanları, kontrol odağı ve travma sonrası gelişim değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığı belirlenmiştir. Bunun için de 411 öğrenciden elde edilen verilere uygulanan aşamalı regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Varoluşsal Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Bu araştırmada “Üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı düzeyleri nasıldır?” araştırma sorusunun yanıtlanmasına yönelik olarak katılımcıların VKÖ’den elde ettikleri toplam ve alt boyut puanlarına ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Katılımcıların Varoluşsal Kaygı Ölçeği ve Alt Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistikler

	Ölçekten Elde Edilen Puanların				Yüzdeler		
	\bar{X}	S	En Düşüğü	En Yüksek	%25	%50	%75
Varoluşsal kaygı (VKÖ)	53.14	12.77	25	106	44	53	61
Anlamsızlık kaygısı alt boyutu	21.29	6.60	10	47	17	21	25
Ölüm kaygısı alt boyutu	9.20	4.48	5	25	5	8	12
Yalıtılmışlık kaygısı alt boyutu	11.93	4.41	5	25	9	11	15
Özgürlük kaygısı alt boyutu	10.72	3.81	5	25	8	10	13

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi katılımcıların varoluşsal kaygı puan ortalaması 53.14'tür. Ölçekten elde edilen en düşük puan 25 ve en yüksek puan 104 olup dağılımın genişliği 79'dur. Bu genişlik, ölçekten alınabilecek puanlara ilişkin genişliğin (125-25=100) büyük bir kısmını kapsamaktadır. Elde edilen 53.43 düzeyindeki ortalama ölçeğin yapısal özelliği dikkate alındığında düşük bir ortalamadır. Grubun dağılımı açısından da Destekleyici bağlantı cümlesi aralıkta yer almaktadır. Tablo 4.1'de ayrıca katılımcı grubunun ölçekten elde ettikleri puanlarının çeyreklik dilimlere göre puan dağılımları verilmiştir. Ölçekten elde edilebilecek minimum (25) ve maksimum (125) puanlar dikkate alındığında 25-50 arasında puan alan katılımcılar çalışma grubunun grubun %40'ını, 51-75 arasında puan alan katılımcılar grubun %55.1'ini, 76-100 arasında puan alan katılımcılar grubun %4.7'sini, 101-125 arasında puan alan katılımcılar grubun %0.02'sini oluşturmaktadır.

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi katılımcıların *anlamsızlık kaygısı puan* ortalaması 21.29'dur. Anlamsızlık kaygısı alt boyutundan elde edilen en düşük puan 10 ve en yüksek puan 47 olup dağılımın genişliği 37'dir. Bu genişlik, anlamsızlık alt boyutundan alınabilecek puanlara ilişkin genişliğin (50-10=40) büyük bir kısmını kapsamaktadır. Elde edilen 21.29 düzeyindeki ortalama ölçeğin yapısal özelliği dikkate alındığında düşük bir ortalamadır. Tablo 4.1'de ayrıca katılımcı grubunun anlamsızlık kaygısı alt boyutundan elde ettikleri puanlarının çeyreklik dilimlere göre puan dağılımları verilmiştir. Anlamsızlık kaygısı alt boyutundan elde edilebilecek minimum (10) ve maksimum (50) puanlar dikkate alındığında 10-20 arasında puan alan katılımcılar çalışma grubunun grubun %40.8'ini, 21-30 arasında puan alan katılımcılar grubun %48.5'ini, 31-40 arasında puan katılımcılar grubun %9.3'ünü, 41-50 arasında puan alan katılımcılar grubun %1.4'ünü oluşturmaktadır.

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi katılımcıların ölüm kaygısı puan ortalaması 9.20'dir. Ölüm kaygısı alt boyutundan elde edilen en düşük puan 5 ve en yüksek puan 25 olup dağılımın genişliği 20'dir. Bu genişlik, anlamsızlık alt boyutundan alınabilecek puanlara ilişkin genişliğin (25-5=20) tamamını kapsamaktadır. Elde edilen 9.20 düzeyindeki ortalama ölçeğin yapısal özelliği dikkate alındığında düşük bir ortalamadır. Tablo 4.1'de ayrıca katılımcı grubunun ölüm kaygısı alt

boyutundan elde ettikleri puanlarının çeyreklik dilimlere göre puan dağılımları verilmiştir. yalıtılmışlık kaygısı alt boyutundan elde edilebilecek minimum (5) ve maksimum (25) puanlar dikkate alındığında 5-10 arasında puan alan katılımcılar çalışma grubunun grubun %62'sini, 11-15 arasında puan alan katılımcılar grubun %25.4'ünü, 16-20 arasında puan katılımcılar grubun %8.6'ünü, 21-25 arasında puan alan katılımcılar, grubun %4'ünü oluşturmaktadır.

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi katılımcıların yalıtılmışlık kaygısı puan ortalaması 11.93'tür. Yalıtılmışlık kaygısı alt boyutundan elde edilen en düşük puan 5 ve en yüksek puan 25 olup dağılımın genişliği 20'dir. Bu genişlik, anlamsızlık alt boyutundan alınabilecek puanlara ilişkin genişliğin (25-5=20) tamamını kapsamaktadır. Elde edilen 11.93 düzeyindeki ortalama ölçeğin yapısal özelliği dikkate alındığında nispeten düşük bir ortalamadır. Tablo 4.1'de ayrıca katılımcı grubunun yalıtılmışlık kaygısı alt boyutundan elde ettikleri puanlarının çeyreklik dilimlere göre puan dağılımları verilmiştir. Yalıtılmışlık kaygısı alt boyutundan elde edilebilecek minimum (5) ve maksimum (25) puanlar dikkate alındığında 10 puanın altında puan alan katılımcılar çalışma grubunun grubun %30.8'ini, 10-14 arasında puan alan katılımcılar grubun %42.7'sini, 15-19 arasında puan katılımcılar grubun %20.4'ünü, 20-25 arasında puan alan katılımcılar, grubun %6.1'ini oluşturmaktadır.

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi katılımcıların özgürlük kaygısı puan ortalaması 10.72'dir. Özgürlük kaygısı alt boyutundan elde edilen en düşük puan 5 ve en yüksek puan 25 olup dağılımın genişliği 20'dir. Bu genişlik, anlamsızlık alt boyutundan alınabilecek puanlara ilişkin genişliğin (25-5=20) tamamını kapsamaktadır. Elde edilen 10.72 düzeyindeki ortalama ölçeğin yapısal özelliği dikkate alındığında nispeten düşük bir ortalamadır. Tablo 4.1'de ayrıca katılımcı grubunun özgürlük kaygısı alt boyutundan elde ettikleri puanlarının çeyreklik dilimlere göre puan dağılımları verilmiştir. Özgürlük kaygısı alt boyutundan elde edilebilecek minimum (5) ve maksimum (25) puanlar dikkate alındığında 10 puanın altında puan alan katılımcılar çalışma grubunun grubun %41.5'ini, 10-14 arasında puan alan katılımcılar grubun %43.1'ini, 15-19 arasında puan katılımcılar grubun %13.1'ini, 20-25 arasında puan alan katılımcılar, grubun %2.3'ünü oluşturmaktadır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinde Varoluşsal Kaygının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada ilk önce üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygılarının cinsiyet, travmatik olay yaşama, kontrol odağı ve erken dönem uyum bozucu şema alanları tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle regresyon analizi için verilerin regresyon analizine uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu çerçevede örneklem yeterliğini belirlemek üzere veri setinde yer alan katılımcı sayısının (831) bağımsız değişken sayısına (8) oranının 103.88 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Tabachnick ve Fidel'in (2013) örneklem büyüklüğü için belirlediği veri sayısı/bağımsız değişken sayısı oranının 40/1 olması gerektiği ölçütünü karşılamaktadır. İkinci olarak varoluşsal kaygı ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu saçılma diyagramları ile belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri de verilerin normallikten önemli sapmalar göstermediğini ortaya koymuştur. Çok değişkenli normallik varsayımı için ise Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$\chi^2(8) = 26.13$, $p = .001$ 'e göre] üzerinde olan hiçbir veri olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını belirlemek için ise Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen katsayılar Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Varoluşsal Kaygı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	2	3	4	5	6	7
1 Varoluşsal kaygı	.28**	.54**	.63**	.08*	.12**	.09**
2 Kontrol odağı	-	.14**	.25**	.01	.08*	.09**
3 Ayrılma ve reddedilme şema alanı		-	.68**	.27**	.30**	.22**
4 Zedelenmiş otonomi şema alanı			-	.19**	.42**	.36**
5 Zedelenmiş sınırlar şema alanı				-	.22**	.35**
6 Başkalarına yönelimlilik şema alanı					-	.41**
7 Yüksek standartlar şema alanı						-

* $p < .05$. ** $p < .01$. (Pearson r korelasyon katsayıları)

Tablo 4.2'den görüldüğü üzere değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .68 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan varoluşsal kaygı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip olan

bağımsız değişken zedelenmiş otonomi şema alanı ($r=.63$, $p<.01$) değişkeni iken en düşük korelasyon katsayısına sahip değişkenin ise zedelenmiş sınırlar şema alanı ($r=.08$, $p<.05$) olduğu dikkati çekmektedir. Bu korelasyon katsayıları, varoluşsal kaygı ile araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bazıları arasında önemli ilişkilerin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Montgomery, Peck ve Vining, 2014). Bu çerçevede cinsiyet, travmatik olay yaşama durumu, erken dönem uyum bozucu şema alanları ve kontrol odağı değişkenlerinin varoluşsal kaygıya ilişkin yordayıcılığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, cinsiyet değişkeni erkek=0 kadın=1 ve travmatik olay yaşama durumu hayır=0, evet=1 olacak biçimde yapay (dummy) değişken olarak kodlanarak analize dahil edilmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Varoluşsal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model Değişken	Standart Hata		β	t	Kısmi			Standart Hata	
	B	B			r	R	R ²	R	F
1 (Sabit)	28,15	1,12		25,19***	0,63	.63	.40	9,90	552,55***
Zedelenmiş otonomi	0,38	0,02	0,63	23,51***					
2 (Sabit)	35,97	1,65		21,79***	0,65	.65	.43	9,67	309,23***
Zedelenmiş otonomi	0,43	0,02	0,71	24,49***	-0,22				
Başkalarına yönelimlilik	-0,28	0,04	-0,18	-6,32***					
3 (Sabit)	33,72	1,66		20,37***	0,47	.67	.45	9,46	228,14***
Zedelenmiş otonomi	0,34	0,02	0,57	15,40***	-0,22				
Başkalarına yönelimlilik	-0,29	0,04	-0,19	-6,62***	0,21				
Ayrılmama-rededilme	0,16	0,03	0,22	6,18***					
4 (Sabit)	29,54	1,87		15,84***	0,44	.68	.47	9,35	180,78***
Zedelenmiş otonomi	0,32	0,02	0,53	14,21***	-0,22				
Başkalarına yönelimlilik	-0,28	0,04	-0,18	-6,53***	0,22				
Ayrılmama-rededilme	0,16	0,03	0,22	6,44***	0,16				
Kontrol odağı	0,40	0,09	0,12	4,65***					
5 (Sabit)	32,07	1,97		16,32***	0,46	.69	.48	9,27	149,93***
Zedelenmiş otonomi	0,34	0,02	0,56	14,79***	-0,18				
Başkalarına yönelimlilik	-0,23	0,04	-0,15	-5,12***	0,22				
Ayrılmama-rededilme	0,16	0,03	0,22	6,35***	0,16				
Kontrol odağı	0,40	0,09	0,12	4,73***	-0,13				
Yüksek standartlar	-0,17	0,05	-0,11	-3,82***	0,63				

*** $p<.001$, $sd=(5, 825)$

Tablo 4.3'te regresyon analizinin son adımı varoluşsal kaygının önemli yordayıcılarını göstermektedir. Bu önemli yordayıcıları belirlemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilirken regresyon analizinin bazı sayıtları da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analize ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.07 ile 2.21 arasında, tolerans değerlerinin ise .45 ile .93 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize ilişkin çoklu bağlantı problemi olmadığını işaret etmektedir. Ayrıca, analiz sonucunda Durbin-Watson testi sonucununun 1.92 olduğu ve bu değer analizde otokorelasyon bulunmadığına işaret ettiği görülmektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005). Bu sonuçlar çerçevesinde regresyon analizine ilişkin sayıtları karşılandığı ve Tablo 4.3'te yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir.

Tablo 4.3'ten anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında ise sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı ($\beta=.56$), ayrılma-reddedilme şema alanı ($\beta=.22$), başkalarına yönelimlilik şema alanı ($\beta=-.15$), kontrol odağı ($\beta=.12$) ve yüksek standartlar şema alanı ($\beta=-.11$) üniversite öğrencilerin varoluşsal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır ($F_{(5-825)}=149.93, p<.001$). Yordayıcılık gücü bakımından ise zedelenmiş otonomi şema alanı tek başına üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygının %40'ını yordamaktadır. Zedelenmiş otonomi ve başkalarına yönelimlilik şema alanları birlikte varoluşsal kaygının %43'ünü, zedelenmiş otonomi, başkalarına yönelimlilik şema alanları birlikte %44'ünü, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve ayrılma-reddedilme şema alanları birlikte %45'ini, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve ayrılma-reddedilme şema alanları ve kontrol odağı birlikte %47'sini açıklamaktadır. Son model dikkate alındığında ise sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, ayrılma-reddedilme şema alanı, kontrol odağı ve yüksek standartlar şema alanı birlikte varoluşsal kaygının %48'sini açıklamaktadır ($R=0.690; R^2=0.476$). Bulgulara göre üniversite öğrencilerinin zedelenmiş otonomi şema alanı, ayrılma reddedilme şema alanı ve dışsal kontrol inancına sahip olma düzeyleri ile varoluşsal kaygıları arasında olumlu yönde; başkalarına yönelimlilik şema alanı ve yüksek standartlar şema alanı ile varoluşsal kaygıları arasında ise olumsuz yönde ilişkiler bulunmaktadır.

4.3. Üniversite Öğrencilerinde Anlamsızlık Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin anlamsızlık kaygısı ve alt boyutlarının cinsiyet, travmatik olay yaşama, kontrol odağı ve erken dönem uyum bozucu şema alanları tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda regresyon analizi için verilerin regresyon analizine uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu çerçevede öncelikle örneklem yeterliğini belirlemek üzere veri setinde yer alan katılımcı sayısının (831) bağımsız değişken sayısına (8) oranının 103.88 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Tabachnick ve Fidel'in (2013) örneklem büyüklüğü için belirlediği veri sayısı/bağımsız değişken sayısı oranının 40/1 olması gerektiği ölçütünü karşılamaktadır. İkinci olarak anlamsızlık kaygısı ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu saçılma diyagramları ile belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri de verilerin normallikten önemli sapmalar göstermediğini ortaya koymuştur. Çok değişkenli normallik varsayımı için ise Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$\chi^2(8) = 26.13$, $p = .001$ 'e göre] üzerinde olan hiçbir veri olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını belirlemek için ise korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen katsayılar Tablo 4.4'de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Anlamsızlık Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	2	3	4	5	6	7
1 Anlamsızlık kaygısı	.19**	.27**	.26**	-.08*	-.10**	-.16**
2 Kontrol odağı	-	.14**	.26**	.01	.08*	.09**
3 Ayrılma ve reddedilme şema alanı		-	.68**	.27**	.30**	.22**
4 Zedelenmiş otonomi şema alanı			-	.19**	.42**	.36**
5 Zedelenmiş sınırlar şema alanı				-	.22**	.35**
6 Başkalarına yönelimlilik şema alanı					-	.41**
7 Yüksek standartlar şema alanı						-

* $p < .05$. ** $p < .01$. (Pearson r korelasyon katsayıları)

Tablo 4.4'te araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .68 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan anlamsızlık kaygısı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip olan bağımsız

değişken ayrılma ve reddedilme şema alanı ($r=.27, p<.01$) değişkeni iken en düşük korelasyon katsayısının zedelenmiş sınırlar şema alanı ile ($r=-.08, p<.05$) olduğu dikkati çekmektedir. Bu korelasyon katsayıları, anlamsızlık kaygısı ile araştırmanın bağımsız değişkenleri ile önemli ilişkilerin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Montgomery, Peck ve Vining, 2014). Bu çerçevede cinsiyet, travmatik olay yaşama durumu, erken dönem uyum bozucu şema alanları ve kontrol odağı değişkenlerinin anlamsızlık kaygısına ilişkin yordayıcılığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, cinsiyet değişkeni erkek=0 kadın=1 ve travmatik olay yaşama durumu hayır=0, evet=1 olacak biçimde yapay (dummy) değişken olarak kodlanarak analize dahil edilmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Anlamsızlık Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model Değişken	Standart Hata		β	t	Kısmi r	R	R ²	Standart Hata	
	B	B						R	F
1 (Sabit)	16,01	0,69		23,09***		.27	.07	6.36	64.43***
Ayrılma-reddedilme	0,10	0,01	0,27	8,03***	0,27				
2 (Sabit)	21,09	0,99		21,27***		.35	.12	6.18	58.46***
Ayrılma-reddedilme	0,12	0,01	0,32	9,61***	0,32				
Yüksek standartlar	-0,19	0,03	-0,23	-6,99***	-0,24				
3 (Sabit)	20,46	0,98		20,92***		.40	.16	6.06	51.79***
Ayrılma-reddedilme	0,06	0,02	0,16	3,59***	0,12				
Yüksek standartlar	-0,24	0,03	-0,29	-8,49***	-0,28				
Zedelenmiş otonomi	0,08	0,01	0,26	5,81***	0,20				
4 (Sabit)	23,52	1,13		20,82***		.43	.19	5.97	46.77***
Ayrılma-reddedilme	0,06	0,02	0,16	3,83***	0,13				
Yüksek standartlar	-0,19	0,03	-0,24	-6,65***	-0,23				
Zedelenmiş otonomi	0,10	0,01	0,32	6,93***	0,23				
Başkalarına yönelimlilik	-0,15	0,03	-0,19	-5,18***	-0,18				
5 (Sabit)	21,20	1,25		16,92***		.45	.20	5.91	41.53***
Ayrılma-reddedilme	0,06	0,02	0,17	4,03***	0,14				
Yüksek standartlar	-0,19	0,03	-0,24	-6,76***	-0,23				
Zedelenmiş otonomi	0,09	0,01	0,28	5,96***	0,20				
Başkalarına yönelimlilik	-0,14	0,03	-0,18	-5,08***	-0,17				
Kontrol odağı	0,22	0,05	0,13	4,12***	0,14				
6 (Sabit)	22,36	1,38		16,19***		.45	.21	5.90	35.39***
Ayrılma-reddedilme	0,07	0,02	0,19	4,36***	0,15				
Yüksek standartlar	-0,18	0,03	-0,22	-5,93***	-0,20				
Zedelenmiş otonomi	0,08	0,02	0,27	5,77***	0,20				
Başkalarına yönelimlilik	-0,14	0,03	-0,18	-4,94***	-0,17				
Kontrol odağı	0,22	0,05	0,13	4,07***	0,14				
Zedelenmiş sınırlar	-0,07	0,04	-0,07	-1,98*	-0,07				

***p<.001, sd=(4, 826)

Tablo 4.5'ten görüleceği üzere regresyon analizinin son adımı, anlamsızlık kaygısının önemli yordayıcılarını göstermektedir. Bu önemli yordayıcıları belirlemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilirken regresyon analizinin bazı sayıltıları da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analize ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.05 ile 2.23 arasında, tolerans değerlerinin ise .44 ile .95 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize ilişkin çoklu bağlantı problemi olmadığını işaret etmektedir. Ayrıca, analiz sonucunda Durbin-Watson testi sonucunun 1.98 olduğu ve bu değer analizde otokorelasyon bulunmadığına işaret ettiği görülmektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005). Bu sonuçlar çerçevesinde regresyon analizine ilişkin

sayıtların karşılandığı ve Tablo 4.5'te yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir.

Tablo 4.5'ten anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı ($\beta=.27$), yüksek standartlar şema alanı ($\beta=-.22$), ayrılma-reddedilme şema alanı ($\beta=.19$), başkalarına yönelimlilik şema alanı ($\beta=-.18$), kontrol odağı ($\beta=.13$) ve zedelenmiş sınırlar şema alanı ($\beta=-.07$), değişkenleri üniversite öğrencilerin anlamsızlık kaygısı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadırlar ($F_{(6-824)}=35.39$, $p<.001$). Yordayıcılık gücü bakımından ise ayrılma-reddedilme şema alanı tek başına üniversite öğrencilerinin anlamsızlık kaygısının %7'sini yordamaktadır. Ayrılma-reddedilme şema alanı ve yüksek standartlar şema alanı birlikte anlamsızlık kaygısının %12'sini, ayrılma-reddedilme şema alanı, yüksek standartlar şema alanı ve zedelenmiş otonomi şema alanı birlikte %16'sını, ayrılma-reddedilme şema alanı, yüksek standartlar şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı ve başkalarına yönelimlilik şema alanı birlikte %19'unu, ayrılma-reddedilme şema alanı, yüksek standartlar şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, başkalarına yönelimlilik şema alanı ve kontrol odağı birlikte %21'ini açıklamaktadır. Son model dikkate alındığında ise sırasıyla ayrılma-reddedilme şema alanı, yüksek standartlar şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, başkalarına yönelimlilik şema alanı, kontrol odağı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı birlikte anlamsızlık kaygısının %21'ini açıklamaktadır ($R=0.453$; $R^2=0.205$). Bulgulara göre üniversite öğrencilerinin ayrılma-reddedilme şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı ve dışsal kontrol inancına sahip olma düzeyleri ile varoluşsal kaygı düzeyleri arasında olumlu yönde; başkalarına yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı düzeyleri ile anlamsızlık kaygısı düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin ölüm kaygılarının cinsiyet, travmatik olay yaşama, kontrol odağı ve erken dönem uyum bozucu şema alanları tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç

doğrultusunda regresyon analizi için verilerin regresyon analizine uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu çerçevede öncelikle örneklem yeterliliğini belirlemek üzere veri setinde yer alan katılımcı sayısının (831) bağımsız değişken sayısına (8) oranının 103.88 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Tabachnick ve Fidel'in (2013) örneklem büyüklüğü için belirlediği veri sayısı/bağımsız değişken sayısı oranının 40/1 olması gerektiği ölçütünü karşılamaktadır. İkinci olarak ölüm kaygısı kaygılar ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu saçılma diyagramları ile belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri de verilerin normallikten önemli sapmalar göstermediğini ortaya koymuştur. Çok değişkenli normallik varsayımı için ise Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$\chi^2(8) = 26.13, p = .001$ 'e göre] üzerinde olan hiçbir veri olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını belirlemek için ise korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen katsayılar Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. *Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Ölüm Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	2	3	4	5	6	7
1 Ölüm kaygısı	.12**	.21**	.35**	.18**	.09**	.19**
2 Kontrol odağı	-	.14**	.26**	.01	.08*	.09**
3 Ayrılma ve reddedilme şema alanı		-	.68**	.27**	.30**	.22**
4 Zedelenmiş otonomi şema alanı			-	.19**	.42**	.36**
5 Zedelenmiş sınırlar şema alanı				-	.22**	.35**
6 Başkalarına yönelimlilik şema alanı					-	.41**
7 Yüksek standartlar şema alanı						-

* $p < .05$. ** $p < .01$. (Pearson r korelasyon katsayıları)

Tablo 4.6'daki bulgulara göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .68 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan ölüm kaygısı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip olan bağımsız değişken zedelenmiş otonomi şema alanı ($r = .35, p < .01$) değişkeni iken en düşük korelasyon katsayısına sahip değişkenin ise başkaları yönelimlilik şema alanı ($r = .09, p < .01$) değişkeni olduğu dikkati çekmektedir. Bu korelasyon katsayıları, ölüm kaygısı ile araştırmanın bağımsız değişkenleri ile önemli ilişkilerin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Montgomery, Peck ve Vining,

2014). Bu çerçevede cinsiyet, travmatik olay yaşama durumu, erken dönem uyum bozucu şema alanları ve kontrol odağı değişkenlerinin ölüm kaygısına ilişkin yordayıcılığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, cinsiyet değişkeni erkek=0 kadın=1 ve travmatik olay yaşama durumu hayır=0, evet=1 olacak biçimde yapay (dummy) değişken olarak kodlanarak analize dahil edilmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Ölüm Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model Değişken	Standart			t	Kısmi r	R	R ²	Standart	
	B	Hata B	β					R	F
1 Sabit	4,38	0,47		9,24***		.35	.12	4.20	113.95***
Zedelenmiş otonomi	0,07	0,01	0,35	10,68***	0,35				
2 Sabit	3,87	0,48		7,99***		.37	.14	4.16	67.39***
Zedelenmiş otonomi	0,07	0,01	0,34	10,51***	0,34				
Cinsiyet (Kadın olmak)	1,24	0,29	0,14	4,29***	0,15				
3 Sabit	1,64	0,75		2,20*		.39	.16	4.12	50.73***
Zedelenmiş otonomi	0,07	0,01	0,32	9,67***	0,32				
Cinsiyet (Kadın olmak)	1,29	0,29	0,14	4,51***	0,16				
Zedelenmiş sınırlar	0,09	0,02	0,13	3,89***	0,13				
4 Sabit	2,70	0,87		3,11**		.40	.16	4.11	39.68***
Zedelenmiş otonomi	0,07	0,01	0,35	9,86***	0,32				
Cinsiyet (Kadın olmak)	1,29	0,29	0,14	4,50***	0,16				
Zedelenmiş sınırlar	0,10	0,02	0,14	4,23***	0,15				
Başkalarına yönelimlilik	-0,05	0,02	-0,09	-2,39*	-0,08				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, sd=(4, 826)

Tablo 4.7’de regresyon analizinin son adımı ölüm kaygısının önemli yordayıcılarını göstermektedir. Bu önemli yordayıcıları belirlemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilirken regresyon analizinin bazı sayıtları da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analize ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.00 ile 1.25 arasında, tolerans değerlerinin ise .80 ile .99 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize ilişkin çoklu bağlantı problemi olmadığına işaret etmektedir. Ayrıca, analiz sonucunda Durbin-Watson testi sonucunun 2.06 olduğu ve bu değer analizde otokorelasyon bulunmadığına işaret ettiği görülmektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005). Bu sonuçlar çerçevesinde regresyon analizine ilişkin sayıtların karşılandığı ve Tablo 4.7’de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının

dikkate alınabileceğine karar verilmiştir.

Tablo 4.7'den anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı ($\beta=.35$), cinsiyet ($\beta=.14$), zedelenmiş sınırlar şema alanı ($\beta=.14$) ve başkalarına yönelimlilik şema alanı ($\beta=-.09$) değişkenleri üniversite öğrencilerin ölüm kaygısı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadırlar ($F_{(4-826)}=39.68, p<.001$). Yordayıcılık gücü bakımından ise zedelenmiş otonomi şema alanı tek başına üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısının %12'sini, zedelenmiş otonomi şema alanı ve cinsiyet birlikte ölüm kaygısının %14'ünü, zedelenmiş otonomi şema alanı, cinsiyet ve zedelenmiş sınırlar şema alanı birlikte %16'sını açıklamaktadır. Son model dikkate alındığında ise sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı, cinsiyet, zedelenmiş sınırlar şema alanı ve başkalarına yönelimlilik şema alanı birlikte ölüm kaygısının %16.1'ini açıklamaktadır ($R=0.401; R^2=0.161$). Bulgulara göre üniversite öğrencilerinin zedelenmiş otonomi şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı düzeyleri ile ölüm kaygıları arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler, başkalarına yönelimlilik şema alanı ve ölüm kaygısı arasında ise olumsuz yönde ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Bunun yanısıra cinsiyet (kadın olmak) değişkeni de ölüm kaygısındaki artışla ilişkilidir. Bulgular incelendiğinde kadınların ölüm kaygısı puanlarının erkeklerin ölüm kaygısı puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.5. Üniversite Öğrencilerinde Yalıtılmışlık Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalıtılmışlık kaygılarının cinsiyet, travmatik olay yaşama, kontrol odağı ve erken dönem uyum bozucu şema alanları tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda regresyon analizi için verilerin regresyon analizine uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu çerçevede öncelikle örneklem yeterliğini belirlemek üzere veri setinde yer alan katılımcı sayısının (831) bağımsız değişken sayısına (8) oranının 103.88 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Tabachnick ve Fidel'in (2013) örneklem büyüklüğü için belirlediği veri sayısı/bağımsız değişken sayısı oranının 40/1 olması gerektiği ölçütünü karşılamaktadır. İkinci olarak yalıtılmışlık kaygısı ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu

saçılma diyagramları ile belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri de verilerin normallikten önemli sapmalar göstermediğini ortaya koymuştur. Çok değişkenli normallik varsayımı için ise Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$\chi^2(8)= 26.13$, $p=.001$ 'e göre] üzerinde olan hiçbir veri olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını belirlemek için ise korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen katsayılar Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4.8. *Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Yalıtılmışlık Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	2	3	4	5	6	7
1 Yalıtılmışlık kaygısı	.22**	.69**	.56**	.20**	.20**	.12**
2 Kontrol odağı	-	.14**	.26**	.01	.08*	.09**
3 Ayrılma ve reddedilme şema alanı		-	.68**	.27**	.30**	.22**
4 Zedelenmiş otonomi şema alanı			-	.19**	.42**	.36**
5 Zedelenmiş sınırlar şema alanı				-	.22**	.35**
6 Başkalarına yönelimlilik şema alanı					-	.41**
7 Yüksek standartlar şema alanı						-

* $p<.05$. ** $p<.01$. (Pearson r korelasyon katsayıları)

Tablo 4.8'deki bulgulara göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .69 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan yalıtılmışlık kaygısı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip olan bağımsız değişken ayrılma ve reddedilme şema alanı ($r=.69$, $p<.001$) değişkeni iken en düşük korelasyon katsayısına sahip değişkenlerin ise yüksek standartlar şema alanı ($r=.12$, $p<.001$) değişkeni olduğu dikkati çekmektedir. Bu korelasyon katsayıları, yalıtılmışlık kaygısı ile araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında önemli ilişkilerin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Montgomery, Peck ve Vining, 2014). Bu çerçevede cinsiyet, travmatik olay yaşama durumu, erken dönem uyum bozucu şema alanları ve kontrol odağı değişkenlerinin yalıtılmışlık kaygısına ilişkin yordayıcılığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, cinsiyet değişkeni erkek=0 kadın=1 ve travmatik olay yaşama durumu hayır=0, evet=1 olacak biçimde yapay (dummy) değişken olarak kodlanarak analize dahil edilmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.9'da

verilmiştir.

Tablo 4.9. *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Yalıtılmışlık Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model Değişken	Standart Hata		β	t	Kısmi r	R	R ²	Standart Hata	
	B	B						R	F
1 Sabit	3,16	0,36		8,83***		.67	.45	3.28	667.07***
Ayrılma-reddedilme	0,17	0,01	0,67	25,83***	0,67				
2 Sabit	2,18	0,39		5,62***		.69	.47	3.22	365.93***
Ayrılma-reddedilme	0,13	0,01	0,53	15,35***	0,47				
Zedelenmiş otonomi	0,04	0,01	0,21	6,03***	0,21				
3 Sabit	1,12	0,48		2,33*		.69	.48	3.19	251.80***
Ayrılma-reddedilme	0,13	0,01	0,53	15,60***	0,48				
Zedelenmiş otonomi	0,04	0,01	0,18	5,15***	0,18				
Kontrol odağı	0,11	0,03	0,09	3,60***	0,12				
4 Sabit	2,19	0,59		3,71***		.70	.48	3.18	193.27***
Ayrılma-reddedilme	0,13	0,01	0,53	15,59***	0,48				
Zedelenmiş otonomi	0,04	0,01	0,21	5,84***	0,20				
Kontrol odağı	0,11	0,03	0,09	3,62***	0,13				
Yüksek standartlar	-0,05	0,02	-0,08	-3,12**	-0,11				
5 Sabit	1,50	0,68		2,21***		.70	.48	3.17	156.03***
Ayrılma-reddedilme	0,13	0,01	0,52	14,85***	0,46				
Zedelenmiş otonomi	0,05	0,01	0,22	5,99***	0,20				
Kontrol odağı	0,11	0,03	0,10	3,69***	0,13				
Yüksek standartlar	-0,06	0,02	-0,10	-3,60***	-0,12				
Zedelenmiş sınırlar	0,04	0,02	0,06	2,04*	0,07				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, sd=(5, 825)

Tablo 4.9’da regresyon analizinin son adımı yalıtılmışlık kaygısının önemli yordayıcılarını göstermektedir. Bu önemli yordayıcıları belirlemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilirken regresyon analizinin bazı sayıtları da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analize ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.00 ile 2.11 arasında, tolerans değerlerinin ise .47 ile .93 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize ilişkin çoklu bağlantı problemi olmadığını işaret etmektedir. Ayrıca, analiz sonucunda Durbin-Watson testi sonucunun 1.97 olduğu ve bu değerın analizde otokorelasyon bulunmadığına işaret ettiği görülmektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005). Bu sonuçlar çerçevesinde regresyon analizine ilişkin sayıtların karşılandığı ve Tablo 4.9’da yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir.

Tablo 4.9'dan anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla ayrılma-redDEDİLME şema alanı ($\beta=.52$), zedelenmiş otonomi şema alanı ($\beta=.22$), kontrol odağı ($\beta=.10$), yüksek standartlar şema alanı ($\beta=-.10$) ve zedelenmiş sınırlar şema alanı ($\beta=.06$) değişkenleri üniversite öğrencilerinin yalıtılmışlık kaygısı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadırlar ($F_{(5-825)}=156.03$, $p<.001$). Yordayıcılık gücü bakımından ise ayrılma-redDEDİLME şema alanı tek başına üniversite öğrencilerinin yalıtılmışlık kaygılarının %4'ünü yordamaktadır. Ayrılma-redDEDİLME ve zedelenmiş otonomi şema alanları birlikte yalıtılmışlık kaygısının %47'sini, ayrılma-redDEDİLME şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı ve kontrol odağı birlikte %47.7'sini, ayrılma-redDEDİLME şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, kontrol odağı ve yüksek standartlar şema alanı birlikte %48.3'ünü açıklamaktadır. Son model dikkate alındığında ise sırasıyla ayrılma-redDEDİLME şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, kontrol odağı, yüksek standartlar şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı birlikte üniversite öğrencilerinin yalıtılmışlık kaygısının 48.6'sını açıklamaktadır ($R=0.697$; $R^2=0.486$). Bulgulara göre üniversite öğrencilerinin ayrılma-redDEDİLME şema alanı, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı ve dışsal kontrol inanca sahip olma düzeyleri ile yalıtılmışlık kaygısı düzeyleri arasında olumlu yönde, yüksek standartlar ve yalıtılmışlık kaygısı düzeyleri arasında ise olumsuz yönde ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

4.6. Üniversite Öğrencilerinde Özgürlük Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin özgürlük kaygılarının cinsiyet, travmatik olay yaşama, kontrol odağı ve erken dönem uyum bozucu şema alanları tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda regresyon analizi için verilerin regresyon analizine uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu çerçevede öncelikle örneklem yeterliğini belirlemek üzere veri setinde yer alan katılımcı sayısının (831) bağımsız değişken sayısına (8) oranının 103.88 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Tabachnick ve Fidel'in (2013) örneklem büyüklüğü için belirlediği veri sayısı/bağımsız değişken sayısı oranının 40/1 olması gerektiği ölçütünü karşılamaktadır. İkinci olarak

özgürlük kaygısı ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu saçılma diyagramları ile belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri de verilerin normallikten önemli sapmalar göstermediğini ortaya koymuştur. Çok değişkenli normallik varsayımı için ise Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$\chi^2(8)= 26.13$, $p=.001$ 'e göre] üzerinde olan hiçbir veri olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını belirlemek için ise korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen katsayılar Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10. *Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Özgürlük Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	2	3	4	5	6	7
1 Özgürlük kaygısı	.20**	.33**	.60**	-.04	.21**	.22**
2 Kontrol odağı	-	.14**	.26**	.01	.08*	.09**
3 Ayrılma ve reddedilme şema alanı		-	.68**	.27**	.30**	.22**
4 Zedelenmiş otonomi şema alanı			-	.19**	.42**	.36**
5 Zedelenmiş sınırlar şema alanı				-	.22**	.35**
6 Başkalarına yönelimlilik şema alanı					-	.41**
7 Yüksek standartlar şema alanı						-

* $p<.05$. ** $p<.01$. (Pearson r korelasyon katsayıları)

Tablo 4.10'daki bulgulara göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .68 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan özgürlük kaygısı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip olan bağımsız değişken zedelenmiş otonomi ($r=.60$, $p<.001$) değişkeni iken en düşük korelasyon katsayısına sahip değişkenin ise zedelenmiş sınırlar şema alanı ($r=-.04$, $p>.001$) değişkeni olduğu dikkati çekmektedir. Bu korelasyon katsayıları, özgürlük kaygısı ile araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında önemli ilişkilerin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Montgomery, Peck ve Vining, 2014). Bu çerçevede cinsiyet, travmatik olay yaşama durumu, erken dönem uyum bozucu şema alanları ve kontrol odağı değişkenlerinin özgürlük kaygısına ilişkin yordayıcılığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, cinsiyet değişkeni erkek=0 kadın=1 ve travmatik olay yaşama durumu hayır=0, evet=1 olacak biçimde yapay (dummy) değişken olarak kodlanarak

analize dahil edilmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11. *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Özgürlük Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model Değişken	Standart Hata		β	t	Kısmi r	R	R ²	Standart Hata		F
	B	B						R	R	
1 Sabit	3,63	0,34		10,57***		.60	.36	3.04	469.23***	
Zedelenmiş otonomi	0,11	0,01	0,60	21,66***	0,60					
2 Sabit	5,88	0,53		11,06***		.62	.38	2.99	257.83***	
Zedelenmiş otonomi	0,11	0,01	0,63	22,67***	0,62					
Zedelenmiş sınırlar	-0,10	0,02	-0,15	-5,48***	-0,19					
3 Sabit	6,00	0,53		11,29***		.63	.39	2.98	176.38***	
Zedelenmiş otonomi	0,12	0,01	0,64	22,92***	0,62					
Zedelenmiş sınırlar	-0,09	0,02	-0,15	-5,21***	-0,18					
Travmatik olay yaşama	-0,61	0,21	-0,08	-2,95**	-0,10					
4 Sabit	6,12	0,53		11,52***		.63	.40	2.97	135.16***	
Zedelenmiş otonomi	0,13	0,01	0,70	19,08***	0,55					
Zedelenmiş sınırlar	-0,08	0,02	-0,13	-4,62***	-0,16					
Travmatik olay yaşama	-0,59	0,21	-0,08	-2,83**	-0,10					
Ayrılma-reddedilme	-0,02	0,01	-0,10	-2,72**	-0,09					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, sd=(4, 826)

Tablo 4.11’den görüleceği üzere regresyon analizinin son adımı özgürlük kaygısının önemli yordayıcılarını göstermektedir. Bu önemli yordayıcıları belirlemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilirken regresyon analizinin bazı sayıltıları da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analize ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.19 ile 2.51 arasında, tolerans değerlerinin ise .40 ile .86 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize ilişkin çoklu bağlantı problemi olmadığını işaret etmektedir. Ayrıca, analiz sonucunda Durbin-Watson testi sonucunun 2.01 olduğu ve bu değer analizde otokorelasyon bulunmadığına işaret ettiği görülmektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005). Bu sonuçlar çerçevesinde regresyon analizine ilişkin sayıltıların karşılandığı ve Tablo 4.11’de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir.

Tablo 4.11’den anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı (β=.70), zedelenmiş sınırlar şema alanı (β=-.13), ayrılma-reddedilme şema alanı (β=-.10), travmatik olay yaşama (β=-.08), değişkenleri üniversite öğrencilerinin özgürlük kaygısı

düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadırlar ($F_{(4-826)}=135.16$, $p<.001$). Yordayıcılık gücü bakımından ise zedelenmiş otonomi şema alanı tek başına üniversite öğrencilerinin özgürlük kaygısının %36'sını, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanları birlikte özgürlük kaygısının %38'ini, zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı ve travmatik olay yaşama birlikte özgürlük kaygısının %39'unu açıklamaktadır. Son model dikkate alındığında ise sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, travmatik olay yaşama ve ayrılma reddedilme şema alanı birlikte özgürlük kaygısının %40'ını açıklanmaktadır ($R=0.629$; $R^2=0.396$). Bulgulara göre üniversite öğrencilerinin zedelenmiş otonomi şema alanı ile özgürlük kaygıları arasında olumlu yönde, zedelenmiş sınırlar şema alanı ve ayrılma-reddedilme şema alanı ile özgürlük kaygıları arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Bunun yanısıra travmatik olay yaşama değişkeni ile özgürlük kaygısı arasında da olumsuz yönde bir ilişkinin varlığı dikkati çekmektedir. Bulgular incelendiğinde travmatik olay yaşayan bireylerin özgürlük kaygısı puanlarının travmatik olay yaşamayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

4.7. Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinde Varoluşsal Kaygının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, travmatik yaşantı geçmişine sahip üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygılarının cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama, kontrol odağı, erken dönem uyum bozucu şema alanları ve travma sonrası gelişim tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle regresyon analizi için verilerin regresyon analizine uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu çerçevede örneklem yeterliğini belirlemek üzere veri setinde yer alan katılımcı sayısının (411) bağımsız değişken sayısına (9) oranının 45.66 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Tabachnick ve Fidel'in (2013) örneklem büyüklüğü için belirlediği veri sayısı/bağımsız değişken sayısı oranının 40/1 olması gerektiği ölçütünü karşılamaktadır. İkinci olarak varoluşsal kaygı ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu saçılma diyagramları ile belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri de verilerin

normallikten önemli sapmalar göstermediğini ortaya koymuştur. Çok değişkenli normallik varsayımı için ise Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$\chi^2(9) = 27.88, p = .001$ 'e göre] üzerinde olan hiçbir veri olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını belirlemek için ise korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen katsayılar Tablo 4.12'de sunulmuştur.

Tablo 4.12. *Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Varoluşsal Kaygı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8
1 Varoluşsal kaygı	.49**	.63**	.09	.09	.09	.30**	-.23**
2 Ayrılma-reddedilme şema alanı	-	.65**	.28**	.32**	.23**	.17**	-.21**
3 Zedelenmiş otonomi şema alanı		-	.17**	.40**	.36**	.29**	-.07
4 Zedelenmiş sınırlar şema alanı			-	.21**	.32**	0.03	.02
5 Başkalarına yönelimlilik şema alanı				-	.38**	.10*	.24**
6 Yüksek standartlar şema alanı					-	.12*	.15**
7 Kontrol odağı						-	.01
8 Travma sonrası gelişim							-

* $p < .05$. ** $p < .01$. (Pearson r korelasyon katsayıları)

Tablo 4.12'deki bulgulara göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .65 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan varoluşsal kaygı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip olan bağımsız değişken zedelenmiş otonomi şema alanı ($r = .63, p < .001$) değişkeni iken en düşük korelasyon katsayısına sahip değişkenlerin ise zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar ve başkalarına yönelimlilik şema alanları ($r = .09, p > .001$) olduğu dikkati çekmektedir. Bu korelasyon katsayıları, varoluşsal kaygı ile araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında önemli ilişkilerin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Montgomery, Peck ve Vining, 2014). Bu çerçevede cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama durumu, erken dönem uyum bozucu şema alanları, kontrol odağı ve travma sonrası gelişim değişkenlerinin varoluşsal kaygıya ilişkin yordayıcılığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, cinsiyet değişkeni erkek=0 kadın=1 ve ölümcül travmatik olay yaşama durumu hayır=0, evet=1 olacak biçimde yapay

(dummy) değişken olarak kodlanarak analize dahil edilmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13. *Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Ölümcül Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Varoluşsal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığın İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model Değişken	Standart				Kısmi	Standart			
	B	Hata B	ß	t		r	R	R ²	R
1 Sabit	28,15	1,63		17,26***		.63	.40	9.85	266.27***
Zedelenmiş otonomi	0,38	0,02	0,63	16,32***	0,63				
2 Sabit	34,37	2,01		17,10***		.66	.43	9.57	153.70***
Zedelenmiş otonomi	0,37	0,02	0,62	16,40***	0,63				
Travma sonrası gelişim	-0,11	0,02	-0,19	-5,03***	-0,24				
3 Sabit	30,37	2,28		13,31***		.67	.45	9.44	109.54***
Zedelenmiş otonomi	0,35	0,02	0,58	14,90***	0,59				
Travma sonrası gelişim	-0,11	0,02	-0,19	-5,18***	-0,25				
Kontrol odağı	0,44	0,13	0,14	3,54***	0,17				
4 Sabit	35,06	2,68		13,10***		.68	.46	9.33	86.73***
Zedelenmiş otonomi	0,38	0,03	0,63	15,04***	0,60				
Travma sonrası gelişim	-0,09	0,02	-0,16	-4,04***	-0,20				
Kontrol odağı	0,43	0,12	0,13	3,50**	0,17				
Başkalarına yönelimlilik	-0,20	0,06	-0,14	-3,25**	-0,16				
5 Sabit	33,12	2,76		12,02***		.69	.47	9.26	71.87***
Zedelenmiş otonomi	0,34	0,03	0,56	10,99***	0,48				
Travma sonrası gelişim	-0,07	0,02	-0,13	-3,26**	-0,16				
Kontrol odağı	0,44	0,12	0,14	3,59***	0,18				
Başkalarına yönelimlilik	-0,23	0,06	-0,15	-3,66***	-0,18				
Ayrılma reddedilme	0,10	0,04	0,13	2,68**	0,13				
6 Sabit	35,24	2,86		12,34***		.69	.48	9.20	61.84***
Zedelenmiş otonomi	0,35	0,03	0,59	11,36***	0,49				
Travma sonrası gelişim	-0,07	0,02	-0,12	-2,99**	-0,15				
Kontrol odağı	0,45	0,12	0,14	3,65***	0,18				
Başkalarına yönelimlilik	-0,19	0,06	-0,13	-3,00**	-0,15				
Ayrılma reddedilme	0,10	0,04	0,13	2,69**	0,13				
Yüksek standartlar	-0,16	0,06	-0,10	-2,58*	-0,13				
7 Sabit	35,34	2,85		12,41***		70	48	9.16	53.94***
Zedelenmiş otonomi	0,35	0,03	0,59	11,43***	0,50				
Travma sonrası gelişim	-0,06	0,02	-0,11	-2,87**	-0,14				
Kontrol odağı	0,44	0,12	0,14	3,61***	0,18				
Başkalarına yönelimlilik	-0,19	0,06	-0,13	-3,04**	-0,15				
Ayrılma reddedilme	0,10	0,04	0,14	2,87**	0,14				
Yüksek standartlar	-0,16	0,06	-0,10	-2,57*	-0,13				
Ölümcül travmatik olay	-2,09	1,06	-0,07	-1,97*	-0,10				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, sd=(7, 403)

Tablo 4.13'ten görüleceği üzere regresyon analizinin son adımı varoluşsal kaygının önemli yordayıcılarını göstermektedir. Bu önemli yordayıcıları belirlemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilirken regresyon analizinin bazı

sayıltıları da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analize ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.00 ile 2.05 arasında, tolerans değerlerinin ise .48 ile .99 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize ilişkin çoklu bağlantı problemi olmadığını işaret etmektedir. Ayrıca, analiz sonucunda Durbin-Watson testi sonucunun 1.95 olduğu ve bu değer analizde otokorelasyon bulunmadığına işaret ettiği görülmektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005). Bu sonuçlar çerçevesinde regresyon analizine ilişkin sayıltıların karşılandığı ve Tablo 4.13’de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir.

Tablo 4.13’ten anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla, zedelenmiş otonomi şema alanı ($\beta=.59$), ayrılma reddedilme şema alanı ($\beta=.14$), kontrol odağı ($\beta=.14$), başkalarına yönelimlilik şema alanı ($\beta=-.13$), travma sonrası gelişim ($\beta=-.11$), yüksek standartlar şema alanı zedelenmiş sınırlar şema alanı ($\beta=-.10$) ve ölümcül travmatik olay yaşama ($\beta=-.07$) değişkenleri üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadırlar ($F_{(7-403)}=53.94$, $p<.001$). Yordayıcılık gücü bakımından ise zedelenmiş otonomi şema alanı tek başına üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygılarının %40’ını yordamaktadır. Zedelenmiş otonomi şema alanı ve travma sonrası gelişim birlikte varoluşsal kaygının %43’ünü, zedelenmiş otonomi, travma sonrası gelişim ve kontrol odağı birlikte %45’ini, zedelenmiş otonomi şema alanı, travma sonrası gelişim, kontrol odağı ve başkalarına yönelimlilik şema alanı birlikte %46’sını, zedelenmiş otonomi şema alanı, travma sonrası gelişim, kontrol odağı, başkalarına yönelimlilik şema alanı ve ayrılma-reddedilme şema alanı birlikte %47’sini, zedelenmiş otonomi şema alanı, travma sonrası gelişim, kontrol odağı, başkalarına yönelimlilik şema alanı, ayrılma-reddedilme şema alanı ve yüksek standartlar şema alanı birlikte varoluşsal kaygının %48’sini açıklamaktadır. Son model dikkate alındığında ise sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı, travma sonrası gelişim, kontrol odağı, başkalarına yönelimlilik şema alanı, ayrılma-reddedilme şema alanı, yüksek standartlar şema alanı ve ölümcül travmatik olay yaşama değişkenleri birlikte varoluşsal kaygının % 48.4’ünü açıklamaktadır ($R=0.696$; $R^2=0.484$). Bulgulara göre travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin zedelenmiş otonomi şema alanı, dışsal kontrol inancı ve

ayırılma-reddedilme şema alanı düzeyleri ile varoluşsal kaygı düzeyleri arasında olumlu yönde ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan travma sonrası gelişim, başkalarına yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı düzeyleri ile varoluşsal kaygı düzeyleri arasında olumsuz yönde ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bu bulguların yanısıra ölümcül travmatik olay yaşamış olmak değişkeni de varoluşsal kaygılardaki azalmayla ilişkilidir. Bulgular incelendiğinde ölümcül travmatik olay yaşayan bireylerin varoluşsal kaygı puanlarının ölümcül travmatik olay yaşamayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

4.8. Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinde Anlamsızlık Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, travmatik yaşantı geçmişine sahip üniversite öğrencilerinin anlamsızlık kaygılarının cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama, kontrol odağı, erken dönem uyum bozucu şema alanları ve travma sonrası gelişim tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda regresyon analizi için verilerin regresyon analizine uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu çerçevede öncelikle örneklem yeterliğini belirlemek üzere veri setinde yer alan katılımcı sayısının (411) bağımsız değişken sayısına (9) oranının 45.66 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Tabachnick ve Fidel'in (2013) örneklem büyüklüğü için belirlediği veri sayısı/bağımsız değişken sayısı oranının 40/1 olması gerektiği ölçütünü karşılamaktadır. İkinci olarak anlamsızlık kaygısı ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu saçılma diyagramları ile belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri de verilerin normallikten önemli sapmalar göstermediğini ortaya koymuştur. Çok değişkenli normallik varsayımı için ise Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$\chi^2(9) = 27.88, p = .001$ 'e göre] üzerinde olan hiçbir veri olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını belirlemek için ise korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen katsayılar Tablo 4.14'de sunulmuştur.

Tablo 4.14. *Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Anlamsızlık Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8
1 Anlamsızlık kaygısı	.20**	.26**	-.09	-.10	-.16**	.15**	-.28**
2 Ayrılma-reddedilme şema alanı	-	.65**	.28**	.32**	.23**	.17**	-.21**
3 Zedelenmiş otonomi şema alanı		-	.17**	.40**	.36**	.29**	-.07
4 Zedelenmiş sınırlar şema alanı			-	.21**	.32**	.03	.02
5 Başkalarına yönelimlilik şema alanı				-	.38**	.10*	.24**
6 Yüksek standartlar şema alanı					-	.12*	.14**
7 Kontrol odağı						-	.01
8 Travma sonrası gelişim							-

*p<.05. **p<.01. (Pearson r korelasyon katsayıları)

Tablo 4.14'teki bulgulara göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .65 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan anlamsızlık kaygısı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip olan bağımsız değişken travma sonrası gelişim ($r=-.28$, $p<.001$) değişkeni iken en düşük korelasyon katsayısına sahip değişkenin ise zedelenmiş sınırlar şema alanı ($r=-.09$, $p>.05$) olduğu dikkati çekmektedir. Bu korelasyon katsayıları, anlamsızlık kaygısı ile araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında önemli ilişkilerin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Montgomery, Peck ve Vining, 2014). Bu çerçevede cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama durumu, erken dönem uyum bozucu şema alanları, kontrol odağı ve travma sonrası gelişim değişkenlerinin anlamsızlık kaygısına ilişkin yordayıcılığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, cinsiyet değişkeni erkek=0 kadın=1 ve ölümcül travmatik olay yaşama durumu hayır=0, evet=1 olacak biçimde yapay (dummy) değişken olarak kodlanarak analize dahil edilmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.15'te verilmiştir.

Tablo 4.15. *Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Ölümcül Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Anlamsızlık Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model Değişken	Standart				Kısmi r	R	R ²	Standart	
	B	Hata B	β	t				Hata R	F
1 Sabit	25,67	0,82		31,39***		.28	.08	6.40	35.02***
Travma sonrası gelişim	-0,08	0,01	-0,28	-5,92***	-0,28				
2 Sabit	20,29	1,30		15,57***		.37	.14	6.20	32.21***
Travma sonrası gelişim	-0,08	0,01	-0,26	-5,73***	-0,27				
Zedelenmiş otonomi	0,08	0,02	0,24	5,21***	0,25				
3 Sabit	24,16	1,47		16,48***		.44	.19	6.01	31.86***
Travma sonrası gelişim	-0,07	0,01	-0,22	-4,86***	-0,23				
Zedelenmiş otonomi	0,11	0,02	0,34	6,95***	0,33				
Yüksek standartlar	-0,20	0,04	-0,25	-5,20***	-0,25				
4 Sabit	25,79	1,65		15,68***		.45	.20	5.99	25.26***
Travma sonrası gelişim	-0,06	0,01	-0,20	-4,15***	-0,20				
Zedelenmiş otonomi	0,12	0,02	0,37	7,29***	0,34				
Yüksek standartlar	-0,18	0,04	-0,23	-4,58***	-0,22				
Başkalarına yönelimlilik	-0,09	0,04	-0,11	-2,15*	-0,11				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, sd=(4, 406)

Tablo 4.15'ten görüleceği üzere regresyon analizinin son adımı anlamsızlık kaygısının önemli yordayıcılarını göstermektedir. Bu önemli yordayıcıları belirlemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilirken regresyon analizinin bazı sayıltıları da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analize ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.00 ile 1.32 arasında, tolerans değerlerinin ise .72 ile .99 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize ilişkin çoklu bağlantı problemi olmadığını işaret etmektedir. Ayrıca, analiz sonucunda Durbin-Watson testi sonucunun 1.94 olduğu ve bu değer analizde otokorelasyon bulunmadığına işaret ettiği görülmektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005). Bu sonuçlar çerçevesinde regresyon analizine ilişkin sayıltıların karşılandığı ve Tablo 4.15'te yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir.

Tablo 4.15'ten anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı (β=.37), yüksek standartlar şema alanı (β=-.23) ve travma sonrası gelişim (β=-.20) ve başkalarına yönelimlilik şema alanı (β=-.11) değişkenleri travmatik yaşantısı olan üniversite

öğrencilerin anlamsızlık kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadırlar ($F_{(4-406)}=25.26, p<.001$). Yordayıcılık gücü bakımından ise travma sonrası gelişim tek başına üniversite öğrencilerinin anlamsızlık kaygılarının %8'ini, travma sonrası gelişim ve zedelenmiş otonomi şema alanı birlikte anlamsızlık kaygılarının %14'ünü, travma sonrası gelişim, zedelenmiş otonomi şema alanı ve yüksek standartlar şema alanı anlamsızlık kaygısının %19'unu açıklamaktadır. Son model dikkate alındığında ise sırasıyla travma sonrası gelişim, zedelenmiş otonomi şema alanı, yüksek standartlar şema alanı ve başkalarına yönelimlilik şema alanı birlikte anlamsızlık kaygısının %20'sini açıklamaktadır ($R=0.447; R^2=0.20$). Bulgulara göre travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin zedelenmiş otonomi şema alanı düzeyleri ile anlamsızlık kaygısı düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bunun yanısıra travma sonrası gelişim, yüksek standartlar şema alanı ve başkalarına yönelimlilik şema alanı düzeyleri ile anlamsızlık kaygısı düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

4.9. Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, travmatik yaşantı geçmişine sahip üniversite öğrencilerinin ölüm kaygılarının cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama, kontrol odağı, erken dönem uyum bozucu şema alanları ve travma sonrası gelişim tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda regresyon analizi için verilerin regresyon analizine uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu çerçevede öncelikle örneklem yeterliliğini belirlemek üzere veri setinde yer alan katılımcı sayısının (411) bağımsız değişken sayısına (9) oranının 45.66 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Tabachnick ve Fidel'in (2013) örneklem büyüklüğü için belirlediği veri sayısı/bağımsız değişken sayısı oranının 40/1 olması gerektiği ölçütünü karşılamaktadır. İkinci olarak ölüm kaygısı ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu saçılma diyagramları ile belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri de verilerin normallikten önemli sapmalar göstermediğini ortaya koymuştur. Çok değişkenli normallik varsayımı için ise Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$\chi^2(9)= 27.88, p=.001$ 'e göre] üzerinde olan hiçbir veri

olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını belirlemek için ise korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen katsayılar Tablo 4.16’da sunulmuştur.

Tablo 4.16. *Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Ölüm Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8
1 Ölüm kaygısı	.22**	.39**	.15**	.07	.17**	.15**	-.02
2 Ayrılma-reddedilme şema alanı	-	.65**	.28**	.32**	.23**	.17**	-.21**
3 Zedelenmiş otonomi şema alanı		-	.17**	.40**	.36**	.29**	-.07
4 Zedelenmiş sınırlar şema alanı			-	.21**	.32**	.03	.02
5 Başkalarına yönelimlilik şema alanı				-	.38**	.10*	.24**
6 Yüksek standartlar şema alanı					-	.19*	.14**
7 Kontrol odağı						-	.01
8 Travma sonrası gelişim							-

*p<.05. **p<.01. (Pearson r korelasyon katsayıları)

Tablo 4.16’daki bulgulara göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .65 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan ölüm kaygısı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip olan bağımsız değişken zedelenmiş otonomi şema alanı ($r=.39$, $p<.001$) değişkeni iken en düşük korelasyon katsayısına sahip değişkenin ise travma sonrası gelişim ($r=-.02$, $p>.05$) değişkeni olduğu dikkati çekmektedir. Bu korelasyon katsayıları, ölüm kaygısı ile araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında önemli ilişkilerin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Montgomery, Peck ve Vining, 2014). Bu çerçevede cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama durumu, erken dönem uyum bozucu şema alanları, kontrol odağı ve travma sonrası gelişim değişkenlerinin ölüm kaygısına ilişkin yordayıcılığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, cinsiyet değişkeni erkek=0 kadın=1 ve ölümcül travmatik olay yaşama durumu hayır=0, evet=1 olacak biçimde yapay (dummy) değişken olarak kodlanarak analize dahil edilmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17. *Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Ölümcül Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Ölüm Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model Değişken	Standart Hata		β	t	Kısmi			Standart Hata	
	B	B			r	R	R ²	R	F
1 Sabit	3,80	0,70		5,40		.39	.15	4.26	71.07***
Zedelenmiş otonomi	0,09	0,01	0,39	8,43	0,39				
2 Sabit	3,27	0,73		4,49		.40	.16	4.23	39.37***
Zedelenmiş otonomi	0,08	0,01	0,38	8,36	0,38				
Cinsiyet	1,09	0,42	0,12	2,59	0,13				
3 Sabit	4,90	1,06		4,62		.41	.17	4.21	27.95***
Zedelenmiş otonomi	0,09	0,01	0,42	8,54	0,39				
Cinsiyet	1,09	0,42	0,12	2,59	0,13				
Başkalarına yönelimlilik	-0,06	0,03	-0,10	-2,11	-0,10				
4 Sabit	3,15	1,28		2,46		.43	.18	4.18	22.70***
Zedelenmiş otonomi	0,09	0,01	0,41	8,29	0,38				
Cinsiyet (Kadın)	1,15	0,42	0,12	2,75	0,14				
Başkalarına yönelimlilik	-0,07	0,03	-0,12	-2,47	-0,12				
Zedelenmiş sınırlar	0,08	0,03	0,11	2,43	0,12				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, sd=(4, 406)

Tablo 4.17'den görüleceği üzere regresyon analizinin son adımı ölüm kaygısının önemli yordayıcılarını göstermektedir. Bu önemli yordayıcıları belirlemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilirken regresyon analizinin bazı sayıltıları da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analize ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.00 ile 1.22 arasında, tolerans değerlerinin ise .82 ile 1.00 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize ilişkin çoklu bağlantı problemi olmadığını işaret etmektedir. Ayrıca, analiz sonucunda Durbin-Watson testi sonucunun 2.01 olduğu ve bu değer analizde otokorelasyon bulunmadığına işaret ettiği görülmektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005). Bu sonuçlar çerçevesinde regresyon analizine ilişkin sayıltıların karşılandığı ve Tablo 4.17'de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir.

Tablo 4.17'den anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı (β=.41) ve cinsiyet (β=-.12), başkalarına yönelimlilik şema alanı (β=-.12) ve zedelenmiş sınırlar şema alanı (β=.11) değişkenleri travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerin ölüm kaygısını anlamlı düzeyde yordamaktadırlar ($F_{(4-406)}=33.307, p<.001$). Yordayıcılık

gücü bakımından ise zedelenmiş otonomi şema alanı ölüm kaygısının %15'ini, zedelenmiş otonomi şema alanı ve cinsiyet birlikte %16'sını, zedelenmiş otonomi şema alanı, cinsiyet ve başkalarına yönelimlilik şema alanı birlikte %17'sini yordamaktadır. Son model dikkate alındığında ise sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı, cinsiyet, başkalarına yönelimlilik şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı birlikte ölüm kaygısının %18'ini açıklanmaktadır ($R=0.428$; $R^2=0.183$). Bulgulara göre travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin zedelenmiş otonomi şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı düzeyleri ile ölüm kaygısı düzeyleri arasında olumlu yönde, başkalarına yönelimlilik şema alanı ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında ise olumsuz yönde ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bunun yanısıra cinsiyet (kadın olmak) değişkeni de ölüm kaygısındaki artışta anlamlı bir yordayıcıdır. Bulgular incelendiğinde kadınların ölüm kaygısı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.10. Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinde Yalıtılmışlık Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, travmatik yaşantı geçmişine sahip üniversite öğrencilerinin yalıtılmışlık kaygılarının cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama, kontrol odağı, erken dönem uyum bozucu şema alanları ve travma sonrası gelişim tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda regresyon analizi için verilerin regresyon analizine uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu çerçevede öncelikle örneklem yeterliğini belirlemek üzere veri setinde yer alan katılımcı sayısının (411) bağımsız değişken sayısına (9) oranının 45.66 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Tabachnick ve Fidel'in (2013) örneklem büyüklüğü için belirlediği veri sayısı/bağımsız değişken sayısı oranının 40/1 olması gerektiği ölçütünü karşılamaktadır. İkinci olarak yalıtılmışlık kaygısı ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu saçılma diyagramları ile belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri de verilerin normallikten önemli sapmalar göstermediğini ortaya koymuştur. Çok değişkenli normallik varsayımı için ise Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$\chi^2(9)= 27.88$, $p=.001$ 'e göre] üzerinde olan hiçbir veri olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal

bağlantı olup olmadığını belirlemek için ise korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen katsayılar Tablo 4.18’de sunulmuştur.

Tablo 4.18. *Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Yalıtılmışlık Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8
1 Yalıtılmışlık kaygısı	.65**	.54**	.26**	.22**	.12*	.30**	-.17**
2 Ayrılma-reddedilme şema alanı	-	.65**	.28**	.32**	.23**	.17**	-.21**
3 Zedelenmiş otonomi şema alanı		-	.17**	.40**	.36**	.29**	-.07
4 Zedelenmiş sınırlar şema alanı			-	.21**	.32**	.03	.02
5 Başkalarına yönelimlilik şema alanı				-	.38**	.10*	.24**
6 Yüksek standartlar şema alanı					-	.12*	.14**
7 Kontrol odağı						-	.01
8 Travma sonrası gelişim							-

*p<.05. **p<.01. (Pearson r korelasyon katsayıları)

Tablo 4.18’deki bulgulara göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .65 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan yalıtılmışlık kaygısı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip olan bağımsız değişken ayrılma-reddedilme şema alanı ($r=.65$, $p<.001$) değişkeni iken en düşük korelasyon katsayısına sahip değişkenin ise yüksek standartlar şema alanı ($r=-.12$, $p<.01$) değişkeni olduğu dikkati çekmektedir. Bu korelasyon katsayıları, yalıtılmışlık kaygısı ile araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında önemli ilişkilerin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Montgomery, Peck ve Vining, 2014). Bu çerçevede cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama durumu, erken dönem uyum bozucu şema alanları, kontrol odağı ve travma sonrası gelişim değişkenlerinin yalıtılmışlık kaygısına ilişkin yordayıcılığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, cinsiyet değişkeni erkek=0 kadın=1 ve ölümcül travmatik olay yaşama durumu hayır=0, evet=1 olacak biçimde yapay (dummy) değişken olarak kodlanarak analize dahil edilmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19. *Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Ölümcül*

Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Yalıtılmışlık Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model Değişken	Standart Hata		β	t	Kısmi r	R	R ²	Standart Hata	
	B	B						R	F
1 Sabit	3,49	0,54		6,43***		.65	.42	3.35	291.85***
Ayrılma-reddedilme	0,16	0,01	0,65	17,08***	0,65				
2 Sabit	1,08	0,69		1,56		.68	.45	3.24	169.88***
Ayrılma-reddedilme	0,15	0,01	0,61	16,53***	0,63				
Kontrol odağı	0,22	0,04	0,20	5,32***	0,26				
3 Sabit	0,62	0,70		0,89		.69	.47	3.20	119.63***
Ayrılma-reddedilme	0,13	0,01	0,51	10,86***	0,47				
Kontrol odağı	0,19	0,04	0,17	4,43***	0,22				
Zedelenmiş otonomi	0,03	0,01	0,16	3,30**	0,16				
4 Sabit	1,76	0,83		2,11*		.69	.47	3.18	92.40***
Ayrılma-reddedilme	0,13	0,01	0,51	10,92***	0,48				
Kontrol odağı	0,19	0,04	0,17	4,49***	0,22				
Zedelenmiş otonomi	0,04	0,01	0,20	3,88***	0,19				
Yüksek standartlar	-0,05	0,02	-0,10	-2,48*	-0,12				
5 Sabit	0,24	0,95		0,25		.70	.48	3.14	77.60***
Ayrılma-reddedilme	0,12	0,01	0,48	9,99***	0,45				
Kontrol odağı	0,19	0,04	0,17	4,61***	0,22				
Zedelenmiş otonomi	0,04	0,01	0,21	4,19***	0,20				
Yüksek standartlar	-0,07	0,02	-0,13	-3,30**	-0,16				
Zedelenmiş sınırlar	0,09	0,03	0,12	3,18**	0,16				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, sd=(5, 405)

Tablo 4.19'dan görüleceği üzere regresyon analizinin son adımı yalıtılmışlık kaygısının önemli yordayıcılarını göstermektedir. Bu önemli yordayıcıları belirlemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilirken regresyon analizinin bazı sayıltıları da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analize ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.03 ile 1.99 arasında, tolerans değerlerinin ise .50 ile .97 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize ilişkin çoklu bağlantı problemi olmadığını işaret etmektedir. Ayrıca, analiz sonucunda Durbin-Watson testi sonucunun 2.05 olduğu ve bu değer analizde otokorelasyon bulunmadığına işaret ettiği görülmektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005). Bu sonuçlar çerçevesinde regresyon analizine ilişkin sayıltıların karşılandığı ve Tablo 4.19'da yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir.

Tablo 4.19'dan anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β)

dikkate alındığında, sırasıyla ayrılma-reddedilme şema alanı ($\beta=.48$), zedelenmiş otonomi şema alanı ($\beta=.21$) ve kontrol odağı ($\beta=.17$), yüksek standartlar şema alanı ($\beta=-.13$) ve zedelenmiş sınırlar şema alanı ($\beta=.12$) değişkenleri travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin yalıtılmışlık kaygılarını anlamlı düzeyde yordamaktadırlar ($F_{(5-405)}=77.60$, $p<.001$). Yordayıcılık gücü bakımından ise ayrılma-reddedilme şema alanı tek başına üniversite travmatik yaşantı geçmişi olan üniversite öğrencilerinin yalıtılmışlık kaygılarının %42'sini, ayrılma-reddedilme şema alanı ve kontrol odağı birlikte %46'sını, ayrılma-reddedilme şema alanı, kontrol odağı ve zedelenmiş otonomi şema alanı birlikte %47'sini, ayrılma-reddedilme şema alanı, kontrol odağı, zedelenmiş otonomi şema alanı ve yüksek standartlar şema alanı birlikte %48'ini açıklamaktadır. Son model dikkate alındığında ise sırasıyla ayrılma-reddedilme şema alanı, kontrol odağı, zedelenmiş otonomi şema alanı, yüksek standartlar şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı birlikte travmatik yaşantı geçmişi olan üniversite öğrencilerinin yalıtılmışlık kaygılarının %49'unu açıklamaktadır ($R=0.70$; $R^2=0.49$). Bulgulara göre travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin ayrılma-reddedilme şema alanı, dışsal kontrol inancı, zedelenmiş otonomi şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı düzeyleri ile yalıtılmışlık kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Bunun yanısıra yalıtılmışlık kaygısı ve yüksek standartlar şema alanı düzeyleri arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir.

4.11. Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinde Özgürlük Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, travmatik yaşantı geçmişi olan üniversite öğrencilerinin özgürlük kaygılarının cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama, kontrol odağı, erken dönem uyum bozucu şema alanları ve travma sonrası gelişim tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda regresyon analizi için verilerin regresyon analizine uygunluğu gözden geçirilmiştir. Bu çerçevede öncelikle örneklem yeterliliğini belirlemek üzere veri setinde yer alan katılımcı sayısının (411) bağımsız değişken sayısına (9) oranının 45.66 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Tabachnick ve Fidel'in (2013) örneklem büyüklüğü için belirlediği veri sayısı/bağımsız değişken sayısı oranının

40/1 olması gerektiği ölçütünü karşılamaktadır. İkinci olarak özgürlük kaygısı ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu saçılma diyagramları ile belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri de verilerin normallikten önemli sapmalar göstermediğini ortaya koymuştur. Çok değişkenli normallik varsayımı için ise Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$\chi^2(9) = 27.88, p = .001$]’e göre] üzerinde olan hiçbir veri olmadığı görülmüştür. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını belirlemek için ise korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen katsayılar Tablo 4.20’de sunulmuştur.

Tablo 4.20. *Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim, Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Özgürlük Kaygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8
1 Özgürlük kaygısı	.29**	.57**	-.02	.15**	.25**	.23**	-.06
2 Ayrılma-reddedilme şema alanı	-	.65**	.28**	.32**	.23**	.17**	-.21**
3 Zedelenmiş otonomi şema alanı		-	.17**	.40**	.36**	.29**	-.07
4 Zedelenmiş sınırlar şema alanı			-	.21**	.32**	.03	.02
5 Başkalarına yönelimlilik şema alanı				-	.38**	.10*	.24**
6 Yüksek standartlar şema alanı					-	.12*	.14**
7 Kontrol odağı						-	.01
8 Travma sonrası gelişim							-

* $p < .05$. ** $p < .01$. (Pearson r korelasyon katsayıları)

Tablo 4.20’deki bulgulara göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .65 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan özgürlük kaygısı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip olan bağımsız değişken zedelenmiş otonomi şema alanı ($r = .57, p < .001$) değişkeni iken en düşük korelasyon katsayısına sahip değişkenin ise zedelenmiş sınırlar şema alanı ($r = -.02, p > .05$) değişkeni olduğu dikkati çekmektedir. Bu korelasyon katsayıları, özgürlük kaygısı ile araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında önemli ilişkilerin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Montgomery, Peck ve Vining, 2014). Bu çerçevede cinsiyet, ölümcül travmatik olay yaşama durumu, erken dönem uyum bozucu şema alanları, kontrol odağı ve travma sonrası gelişim değişkenlerinin özgürlük kaygısına ilişkin yordayıcılığını incelemek amacıyla

aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, cinsiyet değişkeni erkek=0 kadın=1 ve ölümcül travmatik olay yaşama durumu hayır=0, evet=1 olacak biçimde yapay (dummy) değişken olarak kodlanarak analize dahil edilmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.21’de verilmiştir.

Tablo 4.21. *Travmatik Yaşantısı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Ölümcül Travmatik Olay Yaşama Durumu, Kontrol Odağı, Travma Sonrası Gelişim ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanlarının Özgürlük Kaygısı Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığın Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

Model Değişken	B	Standart Hata B	β	t	Kısmi R	R	R ²	Standart Hata R	F
1 Sabit	3,90	0,50		7,75***		.57	.32	3.04	191.92***
Zedelenmiş otonomi	0,10	0,01	0,57	13,85***	0,57				
2 Sabit	4,04	0,50		8,07***		.58	.33	3.01	102.19***
Zedelenmiş otonomi	0,10	0,01	0,58	14,18***	0,58				
Ölümcül travmatik olay	-1,03	0,35	-0,12	-2,97**	-0,15				
3 Sabit	5,68	0,76		7,44***		.59	.35	2.98	71.97***
Zedelenmiş otonomi	0,10	0,01	0,60	14,57***	0,59				
Ölümcül travmatik olay	-1,01	0,34	-0,12	-2,94**	-0,14				
Zedelenmiş sınırlar	-0,07	0,02	-0,12	-2,83**	-0,14				
4 Sabit	5,06	0,81		6,24***		.60	.36	2.97	55.69***
Zedelenmiş otonomi	0,10	0,01	0,56	13,10***	0,55				
Ölümcül travmatik olay	-1,02	0,34	-0,12	-2,98**	-0,15				
Zedelenmiş sınırlar	-0,08	0,03	-0,14	-3,34**	-0,16				
Yüksek standartlar	0,04	0,02	0,10	2,19*	0,11				
5 Sabit	5,97	0,90		6,62***		.60	.36	2.95	46.03***
Zedelenmiş otonomi	0,10	0,01	0,59	13,24***	0,55				
Ölümcül travmatik olay	-1,01	0,34	-0,12	-2,97*	-0,15				
Zedelenmiş sınırlar	-0,08	0,03	-0,13	-3,15**	-0,16				
Yüksek standartlar	0,05	0,02	0,12	2,68**	0,13				
Başkalarına yönelimlilik	-0,04	0,02	-0,10	-2,26*	-0,11				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, sd=(5, 405)

Tablo 4.21 regresyon analizinin son adımında özgürlük kaygısının önemli yordayıcılarını göstermektedir. Bu önemli yordayıcıları belirlemek üzere regresyon analizi gerçekleştirilirken regresyon analizinin bazı sayıtları da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analize ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.00 ile 1.32 arasında, tolerans değerlerinin ise .76 ile .99 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize ilişkin çoklu bağlantı problemi olmadığını işaret etmektedir. Ayrıca, analiz sonucunda Durbin-Watson testi sonucununun 2.06 olduğu ve bu değer analizde otokorelasyon bulunmadığına

işaret ettiği görülmektedir (Kalaycı, 2008; Montgomery, Peck ve Vining, 2014; Palant, 2005). Bu sonuçlar çerçevesinde regresyon analizine ilişkin sayıtların karşılandığı ve Tablo 4.21’de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir.

Tablo 4.21’den anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı ($\beta=.59$), zedelenmiş sınırlar şema alanı ($\beta=-.13$) ve ölümcül travmatik olay yaşama ($\beta=-.12$), yüksek standartlar şema alanı ($\beta=.12$) ve başkalarına yönelimlilik şema alanı değişkenleri ($\beta=.10$) travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin özgürlük kaygılarını anlamlı düzeyde yordamaktadırlar ($F_{(5-405)}=46.03$, $p<.001$). Yordayıcılık gücü bakımından ise zedelenmiş otonomi şema alanı tek başına travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin özgürlük kaygılarının %32’sini, zedelenmiş otonomi ve ölümcül travmatik olay yaşama değişkenleri birlikte %33’ünü, zedelenmiş otonomi şema alanı, ölümcül travmatik olay yaşama ve zedelenmiş sınırlar şema alanı değişkenleri birlikte %35’ini, zedelenmiş otonomi şema alanı, ölümcül travmatik olay yaşama zedelenmiş sınırlar şema alanı ve yüksek standartlar şema alanı birlikte özgürlük kaygısının %36’sını açıklamaktadır. Son model dikkate alındığında ise sırasıyla zedelenmiş otonomi şema alanı, ölümcül travmatik olay yaşama, zedelenmiş sınırlar şema alanı, yüksek standartlar şema alanı ve başkalarında yönelimlilik şema alanı birlikte özgürlük kaygısının %36’sını açıklamaktadır ($R=0.602$; $R^2=0.363$). Bulgulara göre travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin zedelenmiş otonomi şema alanı ve yüksek standartlar şema alanı düzeyleri ile özgürlük kaygısı düzeyleri arasında olumlu yönde; zedelenmiş sınırlar şema alanı ve başkalarına yönelimlilik şema alanı düzeyleri ile özgürlük kaygısı düzeyleri arasında olumsuz yönde ilişkiler bulunmaktadır. Bunun yanısıra ölümcül travmatik olay yaşama (evet) değişkeni de özgürlük kaygısı puanlarındaki artışla ilişkilidir. Bulgular incelendiğinde ölümcül travmatik olay yaşayan bireylerin özgürlük kaygısı puanlarının ölümcül travmatik olay yaşamayanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu kısımda öncelikle araştırmada elde edilen sonuçlar özetlenmiştir. Daha sonra ise bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Bu araştırma kapsamında ilk olarak olarak üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygılarının (anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısı) betimlenmesi, ikinci olarak üniversite öğrencilerinde cinsiyet, travmatik olay yaşama durumu, kontrol odağı ve erken dönem uyum bozucu şemaların varoluşsal kaygıları ve alt boyutlarından her birini (anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısı) yordayıcılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Üçüncü olarak ise travmatik yaşantı geçmişine sahip üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygının alt boyutlarından her birinin (anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısı) cinsiyet, ölümcül travmatik olay, kontrol odağı, erken dönem uyum bozucu şemalar ve travma sonrası gelişim tarafından yordayıcılığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaçları gerçekleştirmek üzere öncelikle araştırmada üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygılarının geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçülmesi amacıyla Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ) geliştirilmiş, ölçek geliştirme süreci ve ölçeğin psikometrik özelliklerine ilişkin elde edilen sonuçlar araştırmanın yöntem bölümünde (3.3.2. Varoluşsal Kaygı Ölçeği geliştirme çalışmaları başlığı altında) verilmiştir. Araştırma kapsamında hem tüm çalışma grubunda hem de travmatik yaşantı geçmişine sahip üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygının ve onun alt boyutlarının her birine ilişkin elde edilen aşamalı regresyon analizi sonuçları özet halinde Tablo 5.1'de sunulmuştur.

Tablo 5.1. Araştırmada Varoluşsal Kaygının ve Alt Boyutlarının Her Birinin (Anlamsızlık Kaygısı, Ölüm Kaygısı, Yalıtılmışlık Kaygısı ve Özgürlük Kaygısı) Yordayıcılarını Belirlemeye Yönelik Gerçekleştirilen Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçlarının Özeti

Yordanan Değişken	Tüm grup (n=831)		Travmatik yaşantısı olan grup (n=411)	
	Yordayıcılığı İncelenen Değişkenler	İlişkinin Yönü	Yordayıcılığı İncelenen Değişkenler	İlişkinin Yönü
Varoluşsal kaygılar	*Zedelenmiş otonomi	+	*Zedelenmiş otonomi	+
	*Ayrılma-reddedilme	+	*Ayrılma-reddedilme	+
	*Başkalarına yönelimlilik	-	*Kontrol odağı	+
	*Kontrol odağı	+	*Başkalarına yönelimlilik	-
	*Yüksek standartlar	-	*Travma sonrası gelişim	-
	Zedelenmiş sınırlar		*Yüksek standartlar	-
	Cinsiyet (Kadın olmak)		*Ölümcül travmatik olay	-
	Travmatik olay yaşama (Evet)		Zedelenmiş sınırlar	
			Cinsiyet (Kadın olmak)	
Anlamsızlık kaygısı	*Zedelenmiş otonomi	+	*Zedelenmiş otonomi	+
	*Yüksek standartlar	-	*Yüksek standartlar	-
	*Ayrılma-reddedilme	+	*Travma sonrası gelişim	+
	*Başkalarına yönelimlilik	-	*Başkalarına yönelimlilik	-
	*Kontrol odağı	+	Zedelenmiş sınırlar	
	*Zedelenmiş sınırlar	-	Ayrılma-reddedilme	
	Cinsiyet (Kadın olmak)		Kontrol odağı	
	Travmatik olay yaşama (Evet)		Cinsiyet (Kadın olmak)	
			Ölümcül travmatik olay	
Ölüm kaygısı	*Zedelenmiş otonomi	+	*Zedelenmiş otonomi	+
	*Cinsiyet (Kadın olmak)	+	*Cinsiyet (Kadın olmak)	+
	*Zedelenmiş sınırlar	+	*Başkalarına yönelimlilik	-
	*Başkalarına yönelimlilik	-	*Zedelenmiş sınırlar	+
	Yüksek standartlar		Yüksek standartlar	
	Kontrol odağı		Ayrılma-reddedilme	
	Ayrılma-reddedilme		Kontrol odağı	
	Travmatik olay yaşama (Evet)		Ölümcül travmatik olay	
			Travma sonrası gelişim	
Yalıtılmışlık kaygısı	*Ayrılma-reddedilme	+	*Ayrılma-reddedilme	+
	*Zedelenmiş otonomi	+	*Zedelenmiş otonomi	+
	*Yüksek standartlar	-	*Kontrol odağı	+
	*Kontrol odağı	+	*Yüksek standartlar	-
	*Zedelenmiş sınırlar	+	*Zedelenmiş sınırlar	+
	Başkalarına yönelimlilik		Travma sonrası gelişim	
	Cinsiyet (Kadın olmak)		Başkalarına yönelimlilik	
	Travmatik olay yaşama (Evet)		Cinsiyet (Kadın olmak)	
			Ölümcül travmatik olay	
Özgürlük kaygısı	*Zedelenmiş otonomi	+	*Zedelenmiş otonomi	+
	*Zedelenmiş sınırlar	-	*Zedelenmiş sınırlar	-
	*Ayrılma-reddedilme	-	*Yüksek standartlar	+
	*Travmatik olay yaşama (Evet)	-	*Ölümcül travmatik olay	-
	Başkalarına yönelimlilik		*Başkalarına yönelimlilik	-
	Yüksek standartlar		Ayrılma-reddedilme	
	Cinsiyet (Kadın olmak)		Travma sonrası gelişim	
	Kontrol odağı		Cinsiyet (Kadın olmak)	
			Kontrol odağı	

Not: Modelde anlamlı yordayıcılar olan değişkenler (*) işareti ile belirtilmiştir.

Tablo 5.1'den anlaşılacağı üzere üniversite öğrencilerinin oluşturduğu tüm grupta **varoluşsal kaygının** yordanmasına ilişkin araştırma bulguları erken dönem uyum bozucu şema alanlarından zedelenmiş otonomi, başkalarına yönelimlilik, yüksek standartlar, ayrılma-reddedilme şema alanları ve kontrol odağı değişkenlerinin varoluşsal kaygının anlamlı yordayıcıları olduğunu, travmatik olay yaşamak ve cinsiyet değişkenlerinin ise varoluşsal kaygının anlamlı yordayıcıları olmadığını ortaya koymuştur. Yordayıcı değişkenlerle varoluşsal kaygılar arasındaki ilişkinin yönü dikkate alındığında ise zedelenmiş otonomi şema alanı, ayrılma-reddedilme şema alanı ve kontrol odağı düzeylerindeki artışın varoluşsal kaygı düzeylerindeki artışla ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer yandan başkalarına yönelimlilik ve yüksek standartlar ile varoluşsal kaygı düzeyi arasında ise olumsuz yönde bir ilişki bulunmaktadır. Travmatik yaşantıya sahip olan üniversite öğrencileri için **varoluşsal kaygının** yordanmasına ilişkin modelin ise tüm grupta ortaya çıkan modele benzer olduğu; zedelenmiş sınırlar şema alanı hariç erken dönem uyum bozucu şema alanlarının, kontrol odağının, travma sonrası gelişimin ve ölümcül travmatik olay yaşama değişkenlerinin varoluşsal kaygının anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Travma sonrası gelişim ile varoluşsal kaygı arasında olumsuz yönde bir ilişki dikkati çekerken ölümcül travmatik olay yaşamış olmak da varoluşsal kaygı düzeyindeki azalmayla ilişkilidir.

Anlamsızlık kaygısının yordanmasına ilişkin araştırma bulguları tüm grupta erken dönem uyum bozucu şema alanları ve kontrol odağı değişkenlerinin anlamlı yordayıcılar olduğunu; cinsiyet ve travmatik olay yaşama değişkenlerinin ise anlamlı yordayıcılar olmadığını ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular travmatik yaşantı geçmişine sahip öğrencilerde ise zedelenmiş otonomi şema alanı, başkalarına yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı ve travma sonrası gelişim değişkenlerinin anlamlı yordayıcılar olduğunu; zedelenmiş sınırlar şema alanı, ayrılma-reddedilme şema alanı, kontrol odağı, cinsiyet ve ölümcül travmatik olay yaşama değişkenlerinin anlamsızlık kaygısının anlamlı birer yordayıcısı olmadığını ortaya koymuştur. Yordayıcı değişkenlerle anlamsızlık kaygısı arasındaki ilişkinin yönü dikkate alındığında ise zedelenmiş otonomi şema alanı, ayrılma-reddedilme şema alanı ve kontrol odağı düzeylerindeki artışın anlamsızlık kaygısı düzeylerindeki artışla ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer

yandan başkalarına yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı ve zedelenmiş sınırlar şema alanı ile anlamsızlık kaygısı düzeyi arasında ise olumsuz yönde bir ilişki bulunmaktadır. Travmatik yaşantıya sahip olan üniversite öğrencileri için **anlamsızlık kaygısının** yordanmasına ilişkin modelin ise tüm grupta ortaya çıkan modele benzer olduğu ancak kontrol odağı ve zedelenmiş sınırlar şema alanının anlamlı yordayıcılar olmadığı dikkati çekmektedir.

Ölüm kaygısının yordanmasına ilişkin analizlerde ise hem tüm çalışma grubunda hem de travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinde zedelenmiş otonomi şema alanı, cinsiyet, zedelenmiş sınırlar şema alanı ve başkalarına yönelimlilik şema alanı ölüm kaygısının anlamlı yordayıcıları olarak ortaya çıkmıştır. Ayrılma-reddedilme şema alanı, yüksek standartlar şema alanı, kontrol odağı, ölümcül travmatik olay yaşama ve travma sonrası gelişim değişkenlerinin ise her iki grupta da ölüm kaygısının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir. Ölüm kaygısı ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin yönü dikkate alındığında zedelenmiş otonomi ve zedeleniş sınırlar şema alanındaki artış ile ölüm kaygısı arasında olumlu yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Başkalarına yönelimlilik şema alanı ve ölüm kaygısı arasında olumsuz ilişki söz konusuysen kadın olmak değişkeni ile ölüm kaygısındaki artış arasında da ilişki bulunmaktadır.

Yalıtılmışlık kaygısının yordanmasına ilişkin araştırma bulguları hem tüm grupta hem de travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinde ayrılma-reddedilme, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar şema alanları birlikte ve kontrol odağı değişkeninin de yalıtılmışlık kaygısının anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuçlara göre, travma sonrası gelişim, başkalarına yönelimlilik şema alanı, cinsiyet, travmatik olay yaşama ve ölümcül travmatik olay yaşama değişkenleri yalıtılmışlık kaygısının anlamlı yordayıcıları değildir. Yalıtılmışlık kaygısı ve yordayıcı değişkenlerin arasındaki ilişkinin yönü dikkate alındığında ise ayrılma-reddedilme, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, şema alanları ile birlikte ve kontrol odağı düzeyindeki artış yalıtılmışlık kaygısındaki artış ile ilişkilidir. Yüksek standartlar şema alanı ile yalıtılmışlık kaygısı arasında ise olumsuz bir ilişki bulunmaktadır.

Özgürlük kaygısının yordanmasına ilişkin araştırma bulguları tüm grupta zedelenmiş otonomi şema alanı, zedelenmiş sınırlar şema alanı, ayrılma-reddedilme şema alanı ve travmatik olay yaşama değişkenlerinin özgürlük kaygısının anlamlı yordayıcılar olduğunu, başkalarına yönelimlilik şema alanı, yüksek standartlar şema alanı, cinsiyet ve kontrol odağı değişkenlerinin ise özgürlük kaygısının anlamlı yordayıcıları olmadığını ortaya koymuştur. Travmatik yaşantı geçmişine sahip öğrencilerde ise ölümcül travmatik olay yaşama ve yüksek standartlar şema alanı değişkenleri anlamlı yordayıcılar olarak modele dahil olurken ayrılma-reddedilme şema alanı değişkeninin ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Varoluşsal kaygının ve onun alt boyutları olan anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısı ile araştırmanın bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkilerin yönü dikkate alındığında; zedelenmiş otonomi ve ayrılma-reddedilme şema alanlarındaki artışın varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısı düzeylerindeki artışla ilişkili olduğu görülmektedir. Başkalarına yönelimlilik şema alanı yordayıcısı olduğu varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı ve ölüm kaygısı ile olumlu ilişkiler göstermekte iken, yüksek standartlar şema alanı yordayıcısı olduğu varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı ve yalıtılmışlık kaygısı ile olumsuz yönde ilişki göstermektedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ise yordayıcısı olduğu anlamsızlık kaygısı ve özgürlük kaygısı ile olumsuz yönde, ölüm kaygısı ve yalıtılmışlık kaygısı ile olumsuz yönde ilişki göstermektedir. Kontrol odağı değişkeni yordayıcısı olduğu varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı ve yalıtılmışlık kaygısı ile olumlu yönde ilişki göstermektedir. Cinsiyet değişkeni sadece ölüm kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olup kadın olmanın ölüm kaygısı puanlarındaki artışla bağlantılı olduğu görülmektedir. Travmatik yaşantı yaşama değişkeni ise sadece özgürlük kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olup özgürlük kaygısındaki düşüş ile bağlantılıdır. Benzer şekilde ölümcül travmatik olay yaşama değişkeni de sadece travmatik grupta özgürlük kaygısının yordayıcısı olup özgürlük kaygısındaki düşüş ile bağlantılıdır.

Sonuç olarak bireylerin yaşamlarının erken dönemlerinden itibaren oluşmaya başlayan ve çekirdek duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklanan 'erken dönem uyum bozucu şemaları', 'kendi edimleri üzerinde kontrol sahibi olup olmadıklarına dair inançları' olarak ifade edilebilecek olan kontrol odakları ve cinsiyetleri varoluşsal gerçekler karşısındaki kaygı düzeyleri ile yakından ilişkilidir. Bunun yanısıra travmatik olay yaşamaktan ziyade o travmatik olaydan sonra bireyin gösterdiği ilerleme ve gelişim de varoluşsal kaygılarla yakından ilişkilidir.

5.2. Tartışma

Sonuç bölümünde belirtildiği üzere araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygıları ve onun alt boyutları olan anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısına ilişkin olarak erken dönem uyum bozucu şema alanlarının, kontrol odağının, cinsiyetin (kadın), travmatik olay yaşamamanın, ölümcül travmatik olay yaşamamanın ve travma sonrası gelişimin anlamlı yordayıcılar olduğunu ortaya koymuştur. Aşağıda önce genel olarak üniversite öğrencilerinde sonra da travmatik yaşantıya sahip üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygıya ve alt boyutlarına ilişkin araştırmanın sonuçları tartışılmıştır.

5.2.1. Üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygının yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular (Bkz. Tablo 5.1.) beş temel şema alanından dördünün (zedelenmiş otonomi, başkalarına yönelimlilik, yüksek standartlar, ayrılma-reddedilme) ve kontrol odağının **varoluşsal kaygının** anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Yine, araştırma bulguları varoluşsal kaygının alt boyutlarından **anlamsızlık kaygısının** yordayıcılarının beş temel şema alanı (zedelenmiş otonomi, başkalarına yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar şema alanı, ayrılma-reddedilme ve yüksek standartlar şema alanları) ve kontrol odağı değişkenleri olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, **ölüm kaygısının** anlamlı yordayıcılarının zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, başkalarına yönelimlilik şema alanları ve cinsiyet (kadın olmak) değişkenleri olduğu ortaya konulmuştur. Son olarak **yalıtılmışlık kaygısının** anlamlı yordayıcılarının ayrılma-reddedilme,

zedelenmiş otonomi, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar şema alanları ile kontrol odağı değişkeni olduğu, **özgürlük kaygısının** anlamlı yordayıcılarının ise zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve ayrılma-reddedilme şema alanları ile, travmatik olay yaşama değişkenleri olduğu belirlenmiştir. Aşağıda varoluşsal kaygılar ve yordayıcı değişkenlerin ilişkileri yordayıcı değişkenlerden hareket ederek kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar kapsamında tartışılmıştır.

Zedelenmiş otonomi şema alanının varoluşsal kaygının ve onun tüm alt boyutlarının (anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı, özgürlük kaygısı) anlamlı bir yordayıcısı olduğu dikkat çekmektedir. Zedelenmiş otonomi şema alanı ve varoluşsal kaygı ile onun alt boyutları arasındaki ilişkinin yönü de dikkate alındığında bu şema alanındaki güçlü artışın varoluşsal kaygılar ve onun alt boyutlarındaki artışla ilişkili olduğu da görülmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları Zika ve Chamberlain'in (1992) yaşamın anlamının özerklik ile pozitif korelasyon gösterdiği yönündeki araştırma bulgularını ve Berman, Weems ve Stickle'in (2006) moratoryumlu kimlik statüsü ve yaşamı anlamlı bulmanın negatif yönde ilişkili olduğu yönündeki bulgularını destekler niteliktedir. Bulgular ayrıca, Groeger'in (2013) erken dönem uyum bozucu şemaların genelinin yaşamın canlılığı ve otantik yaşamla ilgili olarak varoluşsal ihtiyaçlarla ters yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulgusu ile de tutarlık göstermektedir.

Zedelenmiş otonomi alanına sahip bireyler ebeveynlerinden ayrılma ve bağımsız hareket etme çabaları konusunda çatışmalar yaşarlar. Bu bireylerin çocukluklarında, ebeveynleri ya onlar için her şeyi yapmış ve onları gereğinden fazla korumuşlar ya da onları ihmal etmişlerdir. Bu durum "aşırılık" olarak adlandırılmaktadır (Young vd., 2013). Sözü edilen bireyler, ebeveynlerinin onların özgüvenlerine zarar vermeleri ve özerk yaşamalarını desteklememeleri nedeniyle kendi yaşamlarını kurmakta ve kimliklerini oluşturmakta zorlanmaktadırlar. Bu durum, araştırma bulguları ile tutarlı bir biçimde, bireylerin genel olarak yaşamın getirileri karşısında kaygılanmaları ve yaşam karşısında korku yaşamalarına neden olabileceğini akla getirmektedir.

Zedelenmiş otonomi şema alanının içinde tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık ve karamsarlık şemaları bulunmaktadır. Bu şemalar çerçevesinde zedelenmiş otonomi şema alanının *ölüm*

kaygısının en önemli yordayıcısı olması oldukça anlamlıdır. Çünkü bütün hastalıklar ya da güçlükler bireydeki ölüm korkularını tetikleyebilir. Erken dönemde çevresinden aşırı şekilde koruma elde eden bireyler bu koruyucu zırhın ne olursa olsun onları ölüm karşısında korumayacağını da belli belirsiz farkındadırlar. Bu farkındalık ise kaçınılmaz bir gerçek olan ölüm karşısında kaygıya yol açmaktadır. Rafaeli ve diğerlerine (2013) göre birey başına ölümcül bir felaket gelebileceği ile ilgili abartılmış bir korku yaşamaktadır.

Rafaeli ve diğerlerine (2013) göre zedelenmiş otonomi şema alanının iç içe geçme/bağımlılık şeması genellikle boşluk ve boşuna çabalama, bir amacı olmama ve aşırı durumlarda bireyin kendi varlığını sorgulaması şeklinde deneyimlenir. Dolayısı ile bu durum zedelenmiş otonomi şema alanına sahip olan bireylerin yaşamlarında *anlamsızlık duygusunu* daha yoğun şekilde yaşayabilecekleri düşüncesini akla getirmektedir. İç içe gelişmemiş benlik şeması aynı zamanda bireyin diğer kişilerin benliğinden bağımsız olduklarını hissedememe ile de belirgindir. Bu durum da bireyin ilişkilerinde boğulmuşluk hissi yaşamasına neden olabilir (Young vd., 2013). Sonuç olarak bireyin diğerlerinden izole olarak varlığını sürdürmek zorunda olduğu gerçeği karşısında zedelenmiş otonomi şema alanına sahip bireylerin daha çok *yalıtılmışlık kaygısı* yaşamaları beklenebilir.

Zedelenmiş otonomi şema alanına sahip olmaya yol açan aşırı korunmuş olma bireyin kendi kararlarını vermesine olanak tanınmadığı anlamına da gelir. Bu durum bu bireylerin yaşamlarına yön veren kararları kendilerinin alamadıkları için özgür oldukları gerçeği karşısında kaygılandıklarını düşündürmektedir. Ayrıca bireyler kendi hayatlarını belirleyememenin ve kısıtlanmış olmanın sonucunda yaşamlarında anlam duygusunu daha az yaşıyor olabilirler.

Ayrılma-reddedilme şema alanı üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu bulgu ayrılma-reddedilme şema alanına sahip olan bireylerin temel özellikleri ile açıklanabilir. Ayrılma-reddedilme şema alanına sahip insanlar başkalarıyla tatmin edici ve güvenli ilişkiler geliştiremezler. Ailesinin temel yönelimi dengesiz, istismarcı, soğuk, reddedicidir ya da aile yapısı sosyal izolasyon barındırmaktadır. Birey yakın ilişkiler kurmaktan kaçınır. Bu şema alanı kendisini duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon gibi semptomlarla belli eder

(Young vd., 2013). Bireyin yaşamını anlamlı bulması sevgi yaşantıları ile yakından ilişkilidir (Frankl, 1999). Dolayısı ile duygusal olarak yoksunluk yaşamış bireylerin de yaşamlarında bir anlam kaybı hissetmeleri akla gelmektedir. Çoğu insan çocukluk dönemlerinde gerçek, canlı, bütün ve sürekliliği olan bir varlık olmanın bilincini geliştirir. Bazı insanlarda ise bu bilinç gelişmez. Diğer insanlar için olağan sayılan durumlar bu insanlar için anksiyete yaratır. Bu insanlar tüm güçlerini savunmaya ayırırlar ve diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kuramazlar (Laing, 1968'den aktaran, Geçtan, 2000, s. 336).

Ayrılma-reddedilme şema alanı tarafından yordanan bir diğer değişken olan yalıtılmışlık bir varoluşsal gerçektir. Yalıtılmışlık, her insanın diğer insanlardan ve varlıklardan izole bir biçimde var olduğunu ifade eder. Bu izolasyon çocuğun annenin bedeninden önce fiziksel sonra bilişsel sonra da duygusal olarak ayrılması anlamına gelir. Bir gerçek olarak izolasyon koparılmış olmakla aynı anlama gelse de insanlar için bir patoloji kaynağı değil bir bireyleşme fırsatı sunar. Hatta denilebilir ki yalıtılmışlık gerçeği insanların birbirlerine yakın olma, birlikte hareket etme, aile benzeri yapılar oluşturma yönünde bir telafi çabasına iter ve sosyalleşme çabalarını kaçınılmaz kılar. Ayrılma-reddedilme şema alanının yalıtılmışlık kaygısının önemli bir yordayıcısı olması erken dönem çocukluk döneminde reddedilmiş ve dışlanmış bireylerin yalıtılmışlık gerçeği karşısında daha çok kaygılanmakta olabildiklerini, izole olmuş hissedebileceklerini akla getirmektedir.

Başkalarına yönelimlilik şema alanı üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı ve ölüm kaygısı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısıdır. Başkalarına yönelimlilik onaylanma, başkalarıyla bağlantılarını sürdürme ve tepki görmekten kaçınma gereksinimlerini karşılamak için kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaç ve isteklerine önem vermekle belirgindir. Ailenin tipik kökeni koşullu kabullenmeye dayanır. Çocuklar da kabul görmek için kendi önemli özelliklerini baskırlar. Bunun yanı sıra diğerlerini memnun etmek için fedakarca davranışlar gösterir ve bu örüntüleri yetişkin yaşamlarında da devam ettirirler. Ayrıca bu kişiler statü, görünüş, sosyal kabul, para ya da başarı konularını onay ve beğeni kazanmanın bir aracı olarak önemserler (Rafaeli vd., 2013; Young vd., 2013).

Araştırma bulguları başkalarına yönelimlilik şema alanındaki artışın varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı ve ölüm kaygısı düzeyindeki düşüş ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırma bulguları Zika ve Chamberlain'in (1992) yaşamın anlamının diğerleriyle olumlu ilişkilerle pozitif korelasyon gösterdiği yönündeki araştırma bulguları ile tutarlıdır. Başkalarına yönelimlilik şema alanının içinde boyun eğcilik, fedakarlık ve onay arayıcılık şemaları bulunmaktadır. Bu şemalara sahip bireylerin kendilerine yönelik olmaktan çok diğerlerine yönelik olmanın karşılığında kabul ve onay gördükleri bu yolla da varoluşsal konularda daha az kaygılanmalarını sağlayabilecek sosyal ilişkiler geliştirebildiklerini düşündürmektedir. Rafaeli ve diğerlerine (2013) göre başkalarına yönelimlilik şema alanı bireyin isteklerini bastırması ya da farkındalığının az olması ile de ilişkilidir. Dolayısı ile bireyin diğer insanların sevgisini kazanabildiği bu şema alanının ona yaşamını anlamlı hissettirmesi de akla gelmektedir. Bunun yanısıra birey arzu ve isteklerinin farkında olmamasından dolayı ya da yaşamın anlamını diğerleri için fedakarlık yapmak yolu ile oluşturduğu için yaşamını anlamlı bulabilir. Nitekim Yalom'a (2001) göre özgeci davranışlar da yaşamda önemli anlam kaynaklarıdır. Dolayısı ile ayrılma-rededilme şeması gibi yıkıcı olmayan başkalarına yönelimlilik şeması varoluşsal kaygılardaki düşüşle ilişkilidir.

Yüksek standartlar şema alanı üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı ve yalıtılmışlık kaygısı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu şema alanına sahip olan bireyler spontan duygularını ve dürtülerini baskılayan kişilerdir. Bu kişilerin mutluluk, yakın ilişkiler ya da rahatlama için katı kuralları vardır. Özdenetim ve özveri spontan olmaktan ve yaşam memnuniyetinden daha önemlidir. Günlük olaylara karamsar ve soğuk bakarlar. Ailenin tipik kökeni katı, kuralcı ve bazen de cezalandırıcıdır. Aile genellikle çocuktan duygularını saklamasını, hatadan kaçınmasını ve mükemmel olması için uğraşmasını bekler ve ancak dikkatli ve tetikte olmada başarısız olurlarsa yaşamlarını dağıtabilecek kadar korku, endişe ve karamsarlık duyguları içine girebilir (Rafaeli vd., 2013; Young vd., 2013). Yüksek standartlar şema alanı onay arayıcılık ve yüksek standartlar şemalarını içermektedir. Bu durum bireylerin yaşamlarında başarı ve mükemmellik üzerinde şekillenen bir anlam duygusu yaşadıkları sürece

anlamsızlık konusunda kaygılanmadıklarını akla getirmektedir.

Araştırma bulguları yüksek standartlar şema alanındaki artışın varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı ve yalıtılmışlık kaygısı düzeyindeki düşüş ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek standartlar şema alanı ile ölüm ya da özgürlük kaygısı arasında ise yordayıcılık ilişkisi bulgusuna ulaşamamıştır. Bu bulgu Groeger'in (2013) erken dönem uyum bozucu şemaların kendini feda ve yüksek standartlar şemaları ile yaşamı anlamlı bulma arasında anlamlı korelasyon olmadığı bulgusu ile birlikte değerlendirildiğinde yüksek standartlar ve başkalarına yönelimlilik şemalarının varoluşsal kaygılarla genellikle negatif ilişki gösterebileceği ya da anlamlı ilişkiler göstermeyeceği sonucuna varılabilir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı üniversite öğrencilerinin anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu şema alanına olan sahip bireyler öz disiplin ya da karşılıklılık hakkında yeterli içsel sınırlar geliştirememişlerdir. Başkalarının haklarına saygı gösterme, başkalarıyla işbirliği yapma ve başkalarına verdikleri sözleri yerine getirmede zorluklar yaşarlar. Genellikle bencillik, şımarıklık ve narsistik özellikler sergilerler. Çocukluklarında kurallara uyma başkalarını dikkate alma ya da özdenetim geliştirmeye ailenin yaklaşımlarından dolayı ihtiyaç duymamışlardır. Ailelerinin yapısı çoğunlukla aşırı hoşgörülü ve müsamahakardır (Young vd., 2013). Bu özelliklere sahip bireylerin özgürlük ve özgürlükle doğrudan bağlantılı olarak sorumluluk gerçeği karşısında kaygılandıkları düşünülebilir. Varoluşçu alanyazında da sorumluluğun özgürlük kaygısı ile yüksek oranda ilişkili olduğu ve yaşamlarının sorumluluğunu alanların özgürlük gerçeği karşısında daha az kaygılandıkları vurgulanmaktadır (Yalom, 2001).

Araştırma bulguları zedelenmiş sınırlar şema alanının anlamsızlık kaygısı ve özgürlük kaygısı ile negatif yönde, ölüm ve yalıtılmışlık kaygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir ifadeyle zedelenmiş sınırlar şema alanındaki artış; anlamsızlık kaygısı ve özgürlük kaygısındaki azalma ve ölüm ve yalıtılmışlık kaygısındaki artış ile ilişkilidir. Bu bulguya paralel olarak Rafaeli ve diğerlerine (2013) göre hak görmecilik şemasında bireyler bencil bir yaşam sürerler diğerlerinin isteklerini önemsemezler, güç ve kontrol sağlamak için yükselmeyi önemserler ve diğerlerini baskırlar. Yetersiz özdenetim şemasında

ise bireyler acıdan ve çatışmadan kaçınarak gerilimsiz bir yaşam sürmeye çalışırlar. Hak görmecilik şemasının tersine bireyler daha edilgendir bağıllık ve bütünleşme pahasına yüzleşmekten sorumluluktan kaçarlar. Sonuç olarak zedelenmiş sınırlar şema alanı ya bireylerin diğerlerinin sınırlarını ihlal etmesi ya da kendi sınırlarını korumaması şeklinde yaşanır. Bu durum zedelenmiş sınırlar şema alanının benmerkezcilik özelliği yoluyla bireylere güvenlik duygusu verdiğini ve bu bireylerin yaşamlarında anlamsızlık kaygısının baskın olmadığını akla getirmektedir.

Adler'e (2014) göre de bireylerin yaşamlarında anlam hissetmeleri diğerleri için yaptıkları ile ilişkilidir. Frankl (1999) da bir insanın yaşamını anlamlı hissetmesinin yolunun sevgiden geçtiğini ifade eder. Bu bakımdan anlamsızlık kaygısı ve zedelenmiş sınırlar arasında negatif yönde çıkan korelasyon bu bilgilerle çelişmektedir. Bu çelişkinin bir açıklaması geçmişten günümüze insanların anlam kaynaklarının sosyal ve kolektif olmaktan uzaklaşması ve bireyselleşmesi ile yapılabilir. Çünkü Adler'e (2014) göre bireyler, yaşama, toplumsal fayda içermeyen, bencilce çabaları kapsayan 'yanlış' anlamlar yükleyebilirler. Debats, Drost ve Hansen (1995) de yaptıkları nitel çalışmada yaşamda anlamın bireyin kendisi, diğerleri ve dünya ile kurduğu ilişkide var olduğunu ortaya koymuştur. Tam tersine anlamsızlık ise kendisine, diğerlerine ve dünyaya yabancılaşmada ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak zedelenmiş sınırlar şema alanı bireyleri anlamsızlıktan korur gibi görünmekte ve onlara yaşamlarının anlamlı olduğunu hissettirmektedir. Will'e (1978'den aktaran Yalom, 2001, s. 627-628) göre de sevgi dolu ve karşılıklı saygı çerçevesinde ilişki kuran ailelerde yetişmiş bireyler ayrılığa daha hazırlıklıdır ve genç yetişkinliğe daha kolay geçiş yaparlar. Sıkıntı veren çatışmalı ailelerden gelen çocuklar ise aileden ayrılmak için yeterince donanımlı değildir ve yalnızlık anksiyetesinden korunmak için ailelerine sıkıca sarılırlar.

Erken dönem uyum bozucu şemaların varlığına odaklanan Şema Terapi'ye göre çocukluktan itibaren var olan evrensel temel ihtiyaçların yanı sıra yetişkinlikte ortaya çıkan sevgi ilişkileri geliştirme ya da çalışmak gibi ihtiyaçlar da vardır. Bu ihtiyaçlar da ruh sağlığı için önem taşımaktadır ancak genellikle terapinin odağında yer almazlar. Çünkü Şema Terapi'ye göre temel ya da erken dönem duygusal ihtiyaçlar yeterli bir şekilde karşılandığı zaman bireyler daha

sonraki ihtiyaçları ile daha başarılı bir şekilde başa çıkmaktadır (Rafaeli, vd. 2013). Bu araştırmanın bulguları da duygusal ihtiyaçların karşılanmamasının erken dönem uyum bozucu şemaların güçlenmesine neden olduğu bu yolla da bireylerin yaşamlarında geriye dönüp baktıklarında diğerlerinin sevgisi ya da ilgisi eksik olduğu için yaşamlarını anlamsız görebildikleri, yalnız bırakılmış oldukları için diğerlerinden iyice yalıtılmış hissettikleri, kısıtlanmış oldukları ya da çok özgür bırakıldıkları için de özgürlüklerinin sorumluluklarını kabul edemedikleri şeklinde yorumlanmalıdır. Bütün bu kaygılar sonuç olarak bireyin yaşamından doyum da elde edememesi, yaşamın yaşamaya değer olduğunu görememesi ve ölümü kabullenememesi ve sürekli olarak ölüm karşısında kaygılanması sonucunu doğurabilir.

Cinsiyet değişkeni ise varoluşsal kaygının alt boyutlarından sadece ölüm alt boyutunun yordayıcısıdır. Araştırma bulguları kadın olmanın ölüm kaygısında bir artışla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim bu araştırmanın bulgularını destekler biçimde Depaola, Griffin, Young ve Neimeyer'in (2003) araştırma bulguları da kadınların ölümle ilgili konular hakkında erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek korku yaşamakta olduklarını ortaya koymaktadır. Ancak, ölümün getireceği bilinmezlik ve ölümün varlığın yok olması anlamı ile ilişkili olarak kadınlar ve erkeklerin korku düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Ölüm kaygısının kadınlarda daha yüksek olduğuna işaret eden araştırma bulgularının yanısıra (Ayten, 2009; Erdoğan ve Özkan, 2007; Neimeyer ve Fortner, 1995), alanyazında ölüm kaygısının (Fortner ve Neimeyer, 1999), varoluşsal kaygının (Weems vd., 2004) ve yaşamda anlam duygusunun (Meier ve Edwards, 1974; Brassai, Piko ve Steger, 2011; Yüksel, 2012) cinsiyet bakımından anlamlı farklılık göstermediği bulguları da bulunmaktadır. Mevcut araştırmanın bulguları da cinsiyetin, varoluşsal kaygının ve anlamsızlık kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olmadığını ortaya koymaktadır.

Erdoğan ve Özkan'ın (2007) araştırma bulguları dinsel inanış bakımından Süryani ve Ezidi gruplarda kadınlar ve erkekler arasında fark bulunmazken Müslüman katılımcılarda kadınların ölüm kaygısı puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu işaret etmektedir. Bu çalışmada bireylerin dinsel inançlarına odaklanılmamıştır. Ancak katılımcıların önemli

çoğunluğunun Müslüman olduğu çıkarımında bulunmak yanlış olmayacağı için araştırma bulgularının daha önceki araştırma bulguları ile paralel şekilde olduğu söylenebilir. Karakuş, Öztürk ve Tamam'a (2012) göre ölüm kaygısı bakımından kadınlar ve erkekler arasında fark kadınların ölüm kaygısını daha kolay ifade etmeleriyle de açıklanabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri açısından erkeklerin ölüm karşısında daha az korkmaları gerektiği yönündeki inançlara sahip olmaları da erkek olmanın ölüm kaygısındaki azalmayı açıkladığı söylenebilir.

Araştırma bulguları **kontrol odağının** varoluşsal kaygı, anlamsızlık kaygısı ve yalıtılmışlık kaygılarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu, dış kontrol odaklı olmanın varoluşsal kaygılarda bir artışla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. İnsanların yaşamlarının ne derecede ve hangi yönde kontrol edilebildiğine ilişkin bir kavram olan kontrol odağı Rotter (1966, s. 1) tarafından bireyin davranışı ve sonuçları arasındaki neden-sonuç ilişkisine ilişkin genelleştirilmiş tutumları, inançları ve beklentileri ifade eder. Bu tutumlar, inançlar ve beklentiler ise çok çeşitli yaşam olayları karşısındaki davranış seçimlerini etkiler.

Snyder'e (1997'den aktaran Sezer, 2012) göre yaşamın anlamı bireyler hayatlarını etkili bir biçimde yönetebildikleri zaman artar. İnsanlar yaşamlarındaki riskleri kavramaya çalışırlar. Bu sayede yaşamda istemedikleri şeylerden kaçınmaya çalışırlar. Onlara bu güvenlik duygusunu verecek olan şey de kültürel kurallara ve topluma uymaktan geçer. Melges ve Weisz'e (1971) ve Naditch, Gargan ve Michael'e (1975) göre de anksiyete ve dış kontrol odağı arasında pozitif korelasyon vardır. Bireylerin yaşamlarını kontrol edemediklerine yönelik inançları onlarda kaygı yaratmaktadır. Dönmez'e (1986) göre de içten denetimli öğrenciler dıştan denetimli öğrencilere göre kendi yaşamlarına ilişkin sorumluluk yüklenmeye daha hazırdırlar. Dış kontrol odaklı olmakla yalnızlık arasında da pozitif yönlü bir korelasyon olduğu belirlenmiştir (Buluş, 1996; Yıldız, 2013). Mevcut araştırma bulguları da yukarıda anılan araştırma bulgularını desteklemektedir.

Sonuç kontrol duygusu ve insanların yaşamlarının geldiği noktada kendi kontrollerinin etkili olduğu yönündeki inançları yani iç kontrollü olmaları yaşamlarında anlam duygusunu daha yoğun hissetmeleri ile sonuçlanır. Kontrol odağının yalıtılmışlık kaygısının da yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yalıtılmışlık

kaygısı bireylerin diğer insanlardan tamamen soyutlanmış halde var oldukları dolayısıyla bireyin yaptığı tüm seçimlerden kendisinin sorumlu olduğu ve sorumluluğu başkalarına yükleyemeyeceği şeklinde ifade edilebilir. Bu durum dış kontrol odaklı bireylerin yalıtılmış oldukları gerçeği karşısında kaygılanmalarına neden olabilir. Varoluşçu alanyazında yalıtılmışlık olarak ifade edilen varoluşsal gerçek yalnızlık duygusunun çok yoğun bir şekilde yaşanması olarak da düşünülebileceği için mevcut araştırmanın bulguları kontrol odağının yalıtılmışlık kaygısını yordayıcılığını desteklemektedir.

Araştırmanın bulgularına göre travmatik olay yaşama sadece özgürlük kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olup varoluşsal kaygı ya da alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı değildir. Scott ve Weems'in (2013) araştırma bulguları Katrina Kasırgası'ndan etkilenen bireylerin %50'sinin ölüm, %71'inin kader, %25'inin anlamsızlık %74'ünün boşluk, %60'ının kınanma ve %62'sinin de suçluluk hakkında kaygılandığını ortaya koymuştur. Ayrıca katılımcıların %94.1'i en az bir alanda kaygılanmıştır. Son olarak araştırmada post-travmatik stres bozukluğu belirtilerinin boşluk ve suçluluk kaygıları tarafından anlamlı düzeyde yordandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın bulguları Scott ve Weems'in (2013) araştırma bulgularını desteklememektedir. Bu durum her iki araştırmadaki travmatik olayın tanımı ile ilgili sınırlılıkla açıklanabilir. Bu araştırmada travmatik olayın kapsamı tanımlanmıştır ve katılımcılara ne türden bir travmatik olay yaşadıkları sorulmamıştır. Scott ve Weems'in (2013) araştırmasında ise travmatik olay oldukça belirgindir (Katrina Kasırgası).

Varoluşsal gerçekler (anlamsızlık, ölüm, yalıtılmışlık ve özgürlük) insan varoluşunun getirileridir. Seçmedikleri bu gerçekler ve diğer yaşam olaylarının karşısında kaygılanan bireyler doğal bir şekilde sürekli olarak yaşam karşısında kurban rolünü oynayarak ve bu gerçekleri inkar ederek yaşamayı seçebilirler. Varoluşsal gerçekler karşısında kaygılanmaktan kaçınmanın bir yolu da bireyin kendi yaşamını ve tutumlarını belirleme konusunda kendi sorumluluğundan kaçması olabilir.

5.2.2. Travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygının yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın bulguları (Bkz. Tablo 5.1.) travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygının önemli yordayıcılarının zedelenmiş sınırlar şema alanı hariç erken dönem uyum bozucu şemalar, travma sonrası gelişim, kontrol odağı ve ölümcül travmatik olay yaşama olduğu görülmektedir. Bu çerçevede tüm gruptaki yordayıcıların yanında travma sonrası gelişim de anlamlı bir yordayıcı olarak ortaya çıkmıştır.

Travma sonrası gelişim varoluşsal kaygının yanısıra anlamsızlık kaygısının da önemli bir yordayıcısıdır. Yalom'a (2001) göre travmatik durumlar ya da krizler rahatsız edici durumlardır. Ancak bu yaşantılar aynı zamanda insanların temel varoluşsal gerçekler ve ikilemlerle kurdukları ilişkileri ortaya çıkarması için de önemli birer fırsattırlar. Bu araştırmanın bulguları travma sonrası gelişimin varoluşsal kaygının ve onun alt boyutlarından anlamsızlık kaygısı ve yalıtılmışlık kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırmanın bulguları travma sonrası gelişim ve varoluşsal kaygı ile ilgili bu bilgilerle örtüşmektedir. Debats, Drost ve Hansen'in (1995) araştırma bulgularına göre geçmişteki stresli olaylarla baş etme becerisi şimdiki anlam duygusunun güçlü olması ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Dürü'ye (2006) göre de travmatik yaşantıya maruz kalan kişi incinebilir olduğu gerçeğiyle karşı karşıyadır. Travmatik yaşantı anında bireyler çoğu zaman çaresiz ve savunmasız kalmakta ve kendilerine yardım edebilecek kimse olmamaktadır. Dolayısıyla birey travmatik olay karşısında yalıtılmışlığın da en yoğun halini yaşamaktadır. Bunun yanı sıra birey ölüm karşısındaki yalıtılmışlığı ve yaşamın anlamsızlığına dair duyguları da yaşamakta ve yaşama ilişkin varsayımlarında bir kötüleşme olmaktadır. Travma sonrası bireylerde varoluşsal açıklık ve travma sonrası gelişim arasında olumlu yönde bir ilişki gelişmektedir (Linley ve Joseph, 2004'ten aktaran Dürü, 2006). Jacobsen (2006) kriz durumlarında ortaya çıkan gelişmeyi tıpkı deprem olaylarında olduğu gibi zeminde bir çatlak meydana gelmesine benzetmektedir. Birey bu çatlak sayesinde derinlerde olan önemli şeyleri görmekte ve fark etmektedir. Bunun sonucunda yaşanan kriz durumu varoluşsal bir özellik kazanmakta ve birey için

kişisel bir dönüm noktasını ve yeni bir yaşamın kurulması olasılığını doğurmaktadır. Bu dönüm noktasında bireyin sarsıcı olaylardan ne kadar etkilendiği ile ilgili olmaksızın acı ya da yeni bir yaşama doğru yol alabileceğini ve yeni yaşama doğru giden yolun da acıdan geçtiği ileri sürülür. Jacobsen'in makalesinde paylaştığı kanser hastalarının ifadelerine göre bu ölümcül hastalık oldukça öğretici bir deneyim olmuştur. Kimi hastalar somurtkan olmaya gerek olmadığını, kimileri ise içsel bir büyüme yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Travmatik yaşantısı olan katılımcılar grubunda varoluşsal kaygının ve onunalt boyutlarının yordayıcısı olarak **ölümcül travmatik olay yaşama** sadece özgürlük kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Ölümcül travmatik olay yaşamak bireylerin yüksek özgürlük kaygısının anlamlı bir yordayıcısıdır. Ölüm varoluşsal gerçeği diğer tüm varoluşsal gerçeklerle ilgili kaygıların da temelidir (Yalom, 2001). Dolayısı ile ölümcül bir tehlike atlatan bireylerin yaşamlarının gerçek değeri ve önemi ile ilgili farkındalıklarının arttığı ve yaşamlarını daha etkili yaşamak konusunda karar almakta daha cesur davrandıkları, yaşamlarının sorumluluğunu daha fazla üstlendikleri şeklinde açıklanabilir. Ölümcül travmatik olay yaşamak özgürlük kaygısı dışındaki diğer alt boyutların ve varoluşsal kaygının anlamlı bir yordayıcısı değildir. Travmatik yaşantıya maruz kalan bir birey ona yaşam amaçları, anlamlar ve değerleriyle ilgili daha açık ve zengin bir deneyim yaşama fırsatı sunacak şekilde ölüm ile ilgili farkındalık kazanır (Frankl, 1999; Yalom, 2001).

5.2.3. Genel tartışma

Erken dönem uyum bozucu şemaların yaşanması kaçınılmaz olan varoluşsal kaygılarla ilişkisi nasıldır? Madem ki varoluşsal kaygılar her insanı yaşamının bir döneminde etkiler bu durumda çocuklukta çekirdek ihtiyaçların karşılanmamasının nasıl bir önemi vardır? Bu sorunun cevabın vermek zordur. Ancak şöyle denilebilir ki her ruh sağlığı probleminde bireyin geçmiş yaşantılarının önemi vardır. Örneğin sağlıklı çocukluk yaşamış bireyler de depresyon yaşayabilirler. Ancak yaşamlarının temelinde umutlu olma duygusu varsa bu durumda kişi depresyonu daha kolay atlatabilir.

Varoluşsal kaygılar, temellerini insanların kaçınılmaz doğalarının ortaya çıkardığı varoluşsal gerçeklerden almaktadır. Bireylerin bu gerçeklerle kurdukları ilişkiler değişkenlik göstermektedir. Kimi bireyler yaşamlarını bu gerçeklikleri baskılayarak ya da inkar ederek kimileri de bu gerçeklere aşırı düzeyde odaklanarak yaşamaktadırlar. Her iki durumda da bireylerin yaşama eylemleri önemli bir biçimde aksamaktadır. Böylece bireyler yaşamlarını ya umursamaz ve kendilerine yabancılaşmış bir biçimde ya da ıstırap ve bunalımlar içinde geçirebilmektedir. Bu sağlıksız durumun sonucunda da bireyler psikolojik belirtiler göstermekte, diğer insanlarla uyumsuzluk yaşamakta ve mutsuz olabilmektedirler. Varoluşsal kaygının incelenmesi ve bireyler arasında bu gerçeklerle kurulan ilişki farklılıklarının anlaşılması bu açıdan oldukça önem taşımaktadır.

Mevcut araştırma bulguları genel olarak erken dönem uyum bozucu şemaların, kontrol odağının ve travma sonrası gelişimin varoluşsal kaygının ve farklı alt boyutlarının anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular psikoloji alanında varoluşsal kaygılar gibi insanların varoluşlarından kaynaklanan ve ortadan kaldırılması mümkün olmayan gerçekliklerle geçmiş yaşantıların ilişkili olduğu görüşünü desteklemektedir. Ayrıca Yalom'a (2001) göre varoluşsal dinamikler gelişimsel modelle ilişkili değildir. İnsanın, olduğu hale nasıl geldiği değil, o anda kendisiyle baş başa kalması kendisi ve etrafındaki boşlukla ilgili düşünmesi sonucunda ortaya çıkarlar. Bireyin geçmişi ise ancak temel inceleme konusu olmasa da şu andaki varoluşu kadar önemlidir ve varoluşsal dinamiklerle yüzleşme tarzına katkıda bulunur. Araştırmadan elde edilen bulgular erken dönem uyum bozucu şemaların varoluşsal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Bireyler erken dönem yaşantılarının farklılaşmasına göre varoluşsal dinamiklerle yüzleşirken farklı düzeylerde kaygılanmaktadırlar.

Varoluşsal kaygının bireylerin yaşamlarının erken dönemlerinde hatta çocukluk döneminde ortaya çıkmadığı açıktır. Gelişim dönemleri bakımından bireyin varoluşsal konularda kaygılanmasının beklendiği en erken dönemin çoğunlukla da genç yetişkinlik olduğu, varoluşsal kaygının yoğunluğunun ise bireyin yaşamın ortasından itibaren ağırlığını arttırdığı düşünülmektedir. Bu

anlamda birey yetişkinlikte temel ihtiyaçların dışında çalışmaya, sevgiye, yaşamın anlamına, ölüme ve yaşamın sonuna dair sorulara cevaplar aramaktadır. Bu sorulara sağlıklı cevaplar verebilmesi Şema Terapi'nin ileri sürdüğü gibi araştırma bulgularının da desteklediği şekilde erken dönem temel ihtiyaçlarının karşılanmış olması ile yakından ilişkilidir. Çünkü yaşamlarını anlamsız bulan bireylerin bu duygularının kaynağının geçmiş olumsuz yaşantılarından kaynaklandığı diğer bir deyişle bireyin kendi geçmişinin anlamsızlık duyguları ile ilişkili olduğu kolaylıkla ortaya çıkarılabilir. Sonuç olarak varoluşsal kaygılar gibi soyut duyguların da son derece somut yaşantılarla ilişkili olduğu ortaya çıkmaktadır.

Ayrıca Groeger'e (2013) göre varoluşçu ve insançı terapistler, üzerinde anlaştıkları anlamlı yaşam, otantik yaşam, dünyanın bir parçası gibi hissetme gibi meta ihtiyaçların şema terapinin çocuklukta çekirdek ihtiyaçlarından farklı olduğunu ileri sürmektedirler. Groeger ise çekirdek ihtiyaçlar karşılanmadığında söz konusu meta ihtiyaçlar da karşılanmadığını ve bu durumun psikolojik semptomlarla ilgili olduğunu ileri sürer. Yüksel'in (2012) araştırmasında da otoriter tutum benimseyen ebeveynlerin çocuklarının yaşamda anlam arama düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, araştırmanın erken dönem uyum bozucu şemaların varoluşsal kaygıları yordayıcılığını ortaya koyan bulguları çekirdek ihtiyaçların karşılanmamasının bir meta ihtiyaç olarak düşünülebilecek olan anlamsızlık karşısında bir anlama sahip olma, yalıtılmış karşısında bir bütünün parçası gibi hissetme, ölüm karşısında yaşamın değerli olduğunu hissetme ve özgürlük karşısında otantik olma gibi ihtiyaçların da karşılanamayacağı (Yalom, 2001) yönündeki alanyazın bilgilerini destekler niteliktedir.

İnsan yaşamının ilk dönemleri yaşama ilişkin varsayımların ve şemaların oluşması açısından neredeyse bütün psikoloji kuramları tarafından kabul edilmektedir. Varoluşçu terapi bakımından ise geçmiş yaşantılar önemli olmasına rağmen insan yaşam karşısında kendi tutumlarını belirleme özgürlüğüne ve gücüne sahiptir (Frankl, 1999; Yalom, 2001). Bu açıdan erken dönem uyum bozucu şemaların varoluşsal kaygının bir yordayıcısı olduğu yönündeki bulgular varoluşçu terapinin geçmiş yaşantıların insanın bugünkü yaşamı üzerinde etkiye sahip olduğu ancak temel belirleyicinin bireyin kendini, geçmişine rağmen bugün

yeniden var edebilme potansiyeli olduğu yönündeki savunularını kısmen desteklemekte kısmen de bu savunularla çelişmektedir.

Frankl'a (1999) göre bir insanın yaşamında anlam bulmasının yolları sevgi dolu bir yaşam yaşaması, üretken olması ve kaçınılmaz olan acıda bir anlam bulmasından geçmektedir. Erken dönem uyum bozucu şemaların olduğu yılların büyük ölçüde çocukluk yılları olduğu düşünüldüğünde bu yıllarda çocuğun çekirdek ihtiyaçlarının karşılanması ya da karşılanmaması söz konusudur.

Yaşamın anlamı, insandan insana ve yaşantıdan yaşantıya göre değiştiği içindir ki yaşamın anlamını genel terimlerle tanımlamak olanaksızdır. Yaşamın anlamına ilişkin sorular, genel ifadelerle yanıtlanamaz. Tıpkı yaşamdaki işlerin son derece gerçek ve somut oluşu gibi, yaşam da bulanık bir şey değil, son derece gerçek, son derece somut bir şey anlamına gelir (Frankl, 2014). Dolayısıyla bireylerin erken dönem yaşantıları dahil olmak üzere güvenli ve doyurucu bir yaşam sürmeleri yaşamlarını anlamlı bulmaları üzerinde pozitif etkiye sahiptir.

Araştırmanın bulguları *dış kontrol odaklı* olmanın da varoluşsal kaygıları arttırdığını ortaya koymaktadır. Yalom (2001) dış kontrol odaklı bireylerin özellikle yaşamlarının sorumluluğunu alma noktasında yetersizlik yaşadıklarını ileri sürer. Yaşamlarında ortaya çıkan tablonun kendi seçimleri ve tutumları olduğunu inkar edip sorumluluğunu başkalarında arayan bireyler varoluşsal konularda daha fazla kaygılanmaktadırlar. Bu durum bu bireylerin varoluşlarının ayrılmaz bir parçası olan anlamsızlık, ölüm, özgürlük ve yalıtılmışlık tehditlerini de yaşama gelirken birlikte getirdiklerini kabullenmekte zorlanıyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Çünkü var olmak demek var olmanın bütün sorumluluğunu dolayısıyla yok olma sorumluluğunu da koşulsuz şekilde kabullenmek demektir.

Araştırmanın bulguları bireyin yaşamının erken döneminde oluşmuş olan şemalarının onun varoluşsal gerçekler hakkında da daha fazla kaygılandırıldığını dolayısı ile geçmişi ile bugünü arasında bir etkileşimin olduğunu göstermektedir. Ancak diğer yandan örneğin travmatik olay yaşamış olmak varoluşsal kaygının anlamlı bir yordayıcısı değilken travma sonrası gelişim ise varoluşsal kaygının anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu bulgu da varoluşçuların genel olarak bireylerin olayla karşısındaki tavırlarını belirledikleri düşüncesiyle örtüşmektedir.

Varoluşsal kaygının aynı zamanda *travma sonrası gelişim* tarafından yordaniyor olması da travmatik olaylar karşısında bireylerin zorlandıkları ancak bazen de varoluşsal gerçeklerle ilgili daha az kaygılandıkları, Yalom'un (2001, s. 420) belirttiği gibi "yaşamın bazen adaletsiz ve haksızlıklarla dolu olduğunu ya da yaşamın bazı acılarından ve ölümden kaçışın olmadığını kabul etmeye daha hazır hale geldikleri" düşünülebilir. Jacobsen'e (2006) göre de varoluşçu-insancı yaklaşımlar yaşamsal krizleri bir dönüm noktası ya da yeni fırsatlara açılan bir kapı olarak değerlendirmektedir.

Varoluşçu terapi insanların insanların kendi yaşamlarını geri kazanmalarına ve yaşamlarına yeniden sahip olmaları üzerine kuruludur (Schneider ve Krug, 2015). Dolayısıyla bireyler yaşamlarını ne zaman 'kaybetmiş' olurlarsa olsunlar yaşamın yeniden yaratılabileceğine inanılır. Bu bakımdan erken dönem olumsuz yaşantılar karşısında da birey hala yaşamını yeniden yaratma potansiyeline sahiptir.

5.3. Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygının ve onun alt boyutlarının her birinin erken dönem uyum bozucu şemalar, kontrol odağı, cinsiyet, travmatik olay yaşama durumu ve travma sonrası gelişim ile ilişkileri incelenmiştir. Bu çerçevede varoluşsal kaygının diğer ruh sağlığı değişkenleri ile ilişkilerinin incelenmesi ve bu ilişkilerin ortaya konulmasına yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir. Bu yolla ruh sağlığının farklı değişkenleri ile varoluşsal kaygının ilişkilerine dair örüntülerin ortaya konulması alanyazına katkı sağlayacaktır. Varoluşsal kaygının teoloji, psikoloji, felsefe ve sosyoloji gibi farklı disiplinlerin çalışma alanına girdiği düşünüldüğünde dini, felsefi, etnik vb. gibi alanlardaki değişkenler ile varoluşsal kaygının ilişkilerinin araştırılması önerilebilir. Ayrıca varoluşsal kaygının kültürlerarası farklılaşmasının incelenmesi, süregelen ya da ölümcül hastalığı olan bireylerde, araştırılması önem taşımaktadır.

Gelişim dönemleri dikkate alındığında bireylerin yaşamlarının farklı dönemlerinde varoluşsal kaygı düzeylerinin değişebileceği dikkate alınmalıdır. Bu araştırmada genç yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin varoluşsal kaygılarına odaklanılmıştır. İleri yetişkinlik ya da yaşlılık dönemi bireylere yaşamlarında farklı sorumluluklar ve yeni bakış açıları kazandırmakta ayrıca yaşamın sonuna doğru

yaklaşılması bireylerin varoluşsal kaygılarının değişkenlik göstermesine neden olabilmektedir. Bu kapsamda diğer gelişim dönemleri içerisinde bulunan bireylerin varoluşsal kaygılarının da incelenmesi önerilebilir. Ayrıca, ergenlerin, üniversite öğrencisi olmayan genç yetişkinlerin, üniversite mezunu yetişkinlerin, işsizlerin, ağır ve yorucu işlerde çalışanların, savaş ya da çatışma ortamlarında bulunmuş olan bireylerin, farklı sosyo-ekonomik düzeyde olan bireylerin ve genel popülasyonun varoluşsal kaygılarının incelenmesi önerilebilir.

Varoluşçuluk ve varoluşsal kaygı denince akla soyut ve üzerinde düşünülmesi çok çekici olmayan konular gelmektedir. Varoluşçu psikoterapinin tek başına bağımsız olarak yürütülmesi mümkün olan bir yaklaşım olup olmadığı tartışmalı bir konudur. Bu tartışma bir dereceye kadar doğrudur. Ancak bu durum yine de varoluşçu terapinin psikolojik yardım alanındaki önemini azaltmamaktadır. Çünkü alanyazında pek çok varoluşçu düşünür ve terapist her yaklaşımın az ya da çok varoluşçu olması gerektiğini ifade eder. Bu görüş ise hem terapistin hem de danışanların birer insan olduğu ve bir var olma sürecinde oldukları dolayısıyla bundan dolayı kaygılanabilecekleri gerçeğine dayanmaktadır. Dolayısı ile psikolojik yardım alanında çalışanların hangi yaklaşımı benimsiyor olurlarsa olsunlar hem kendilerine hem de diğer insanlara karşı bu konularda duyarsız olmamaları, varoluşçu teknik ve tutumlarla ilgili pratiklere sahip olmaları ve “meleklerin dahi çekindikleri konular olan” (May, 2012) varoluşsal konular karşısında hazır olmaları gerekir. Bunun yolu ise psikolojik yardım alanında çalışanların aldıkları eğitim programlarının en azından bu amaca hizmet edecek kadar güncellenmesinden geçmektedir.

Bu araştırmanın bulguları varoluşsal kaygının bireylerin yaşamının içinde son derece somut yaşantılarla geliştiğini ortaya koymaktadır. Bu yaşantıların en önemlileri de erken çocukluk dönemi boyunca gerçekleşmektedir. Psikolojik yardım ortamında bireylerin soyut gibi görünen kaygılarının geçmiş yaşantılara ilişkin mutsuzlukları ya da gelecekte yaşayacaklarına dair kaygılarından oluştuğunu fark etmeleri bireylerin gelişimlerini destekleyecektir. Örneğin anlamsızlık gibi bir kaygıya ilişkin verilebilecek felsefi cevap “evet, yaşam gerçekten anlamsızdır” olabilirken bireye “senin yaşamını anlamlı hale getirebilecek hangi güçlere sahipsin?” gibi bir soru sorularak yol almasına yardım

edilebilir. Bu anlamda varoluşçu terapi tekniklerinin ve daha çok da danışman tutumlarının danışma süreçlerine dahil edilmesi psikolojik yardımın etkisini arttıracaktır.

Varoluşsal kaygı psikolojik yardım alanında üzerinde yeterince çalışma gerçekleştirilmemiş konulardandır. Ayrıca, bu türden kaygı yaşayan bireylere yardım etmeye yönelik bireysel ya da grupla yardım girişimlerine rastlanmamıştır. Varoluşsal konularla ilgili yardım ancak birey bu konularla ilgili yardım ihtiyacını ortaya koyduğunda söz konusu olmaktadır. Böyle bir durumda bile yardım profesyonelleri varoluşsal konuları nasıl ele alınacağı ile ilgili yetersizlik yaşayabilir, konunun soyut olması ya da doğrudan danışmanı da korkutmasından dolayı geçiştirebilir. Bu nedenlerden dolayı psikolojik yardım eğitimi alanına varoluşsal kaygıyla ilgili konuların daha fazla dahil edilmesi ve bu kaygının tüm bireyler tarafından deneyimlenebileceği dikkate alınarak bireyle ya da grupla yardım hizmetlerine de dahil edilmesi gerekmektedir. Bu kapsamda varoluşsal kaygı odaklı etkileşim gruplarının hayata geçirilmesi önem taşımaktadır.

Tillich'e (2014) göre tıp mesleği insanlara yardım ederken insanlara yardım etme amacı güden diğer mesleklerin yardımına ihtiyaç duyar. Çünkü hastalıklarla mücadele ederken insanlardaki sonluluk, şüphe ve suçluluk gerçeklerini hesaba katması ve kaygının evrenselliğini açıklaması gerekir. Bu ihtiyaç aynı zamanda psikolojik danışmanlık mesleğini uygulamasının sentezlenerek ortaya çıkmasını sağlamıştır. Hastalıklar karşısında insanlara yardım etmeye çalışan sağlık çalışanlarının da hastaların bu "uç durumda" varoluşsal kaygılarının artabileceğini dikkate almaları önemlidir.

Araştırma bulgularının ışığında ebeveynlere yönelik olarak da bazı öneriler getirilebilir. İlk olarak yetişkinlerin ve özellikle de ebeveynlerin çocuklarının yaşamla ilgili bazı gerçekleri fark etmelerinin kaçınılmaz olduğunu bilmeleri gereklidir. Çocukların ilk fark edecekleri varoluşsal gerçek ölümdür. Yaşamlarının erken dönemlerinden itibaren çocuklar çevrelerindeki insanların ya da diğer canlıların ölümüne tanık olabilirler. Bu bakımdan varoluşsal kaygının temeli olan ölüm kaygısı da erken yaşlardan itibaren çocukların bilişsel yapılarında yer etmeye başlar. Çocukların ölüm gerçeğini dehşete kapılmadan yaşamlarının bir parçası olarak kabul etmelerinde ebeveynlerin açıklamaları ve ölüm karşısındaki tutumları

ile çocuklarına model olmaları önemlidir. İkinci olarak, özellikle zedelenmiş otonomi, ayrılma-reddedilme ve zedelenmiş otonomi şema alanlarındaki artışın çocukların varoluşsal kaygılarındaki artışla ilişkili olduğu dikkate bulgusu dikkate alınarak ebeveynlerin çocuklarında bu şema alanlarının gelişmesine yol açabilecek tutum ve davranışlardan kaçınmaları önerilebilir. Bu erken dönem uyum bozucu şema alanlarının çocukların yetişkin yaşamlarında bazı psiko-sosyal olumsuzlukların yanında “yaşam korkusu” olarak da adlandırılacak şekilde “varoluşsal kaygı” ile de ilişkili olabileceği görülmektedir. Bu durum ise erken dönem yaşantılarının varoluşsal önemini arttırmaktadır. Varoluşsal gerçeklerin son derece kırılabilir olan insan yaşamı üzerindeki korkutucu etkisi ancak sağlıklı, güvenli, doyurucu ve değerleri ile bir arada bir yaşam yaşayarak giderilebilir.

Toplum ruh sağlığı açısından bakıldığında anlamsızlık kaygısının içinde bulunduğumuz yüzyılda oldukça yaygın olduğu bilinmektedir. Bireyler günden güne artarak varoluşsal konularda yardım aramaktadırlar. Bu bağlamda bireylerin ve toplumun yaşamlarını anlamsızlıkla tehdit eden toplumsal koşulların araştırılması, toplumun kitlesel olarak anlamsızlık nevrozlarına kapılmasını önleyici politikaların geliştirilmesi önem taşımaktadır. Bu politikaların temelinde de yaşamın her alanında bireylerin kendilerini var etmelerinin önündeki engellerin kaldırılması ilkesi yer almalıdır.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2014). *Yaşamın anlam ve amacı*. (11. Baskı). (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Akbağ, M., Sayiner, B. ve Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (21), 59-74.
- Akbalık, Ö. (2005). *Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve iç-dış kontrol odağı inancı ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi.
- Akbarikia, H. and Gasparian, K. (2012). Schema and locus of control as predictors of obsessive compulsive disorder. *Iranian Journal of Psychiatry*, 7 (4), 170.
- Akın, A. ve Taş, İ. (2011). Validity and Reliability of the Turkish Version of the Meaning in Life Questionnaire. *III. International Congress of Educational Research*. Girne, TRNC.
- Albinsson, L. and Strang, P. (2003). Differences in supporting families of dementia patients and cancer patients: a palliative perspective. *Palliative Medicine*, 17 (4), 359-367.
- Ang, R.P. and Jiaqing, O. (2012). Association between caregiving, meaning in life, and life satisfaction beyond 50 in an Asian sample: Age as a moderator. *Social Indicators Research*, 108 (3), 525-534.
- Arda, Ş. (2011). *Kanser hastalarında yaşamda anlamın incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Ayten, A. (2009). Üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı: Türk ve Ürdünlü öğrenciler üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(1), 85-108.
- Baldwin, M. W., and Wesley, R. (1996). Effects of existential anxiety and self-esteem on the perception of others. *Basic and Applied Social Psychology*, 18 (1), 75-95.
- Başal, H.A. (1997). Denetim odağı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 21 (103).
- Baum, S.K. and Stewart Jr, R.B. (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67 (1), 3-14.
- Bayraktar, S. (2011). *Trafik kazası geçirmiş kişilerde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.

- Berman, S.L., Weems, C.F. and Stickle, T.R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (3), 285-292.
- Bhogle, S. (1993). Indicators of subjective well-being in a non clinical adult sample. *Psychological Studies-University of Calicut*, 38, 135-135.
- Bjerkeset, O., Nordahl, H.M., Romundstad, P.R., Gunnell, D. (2010). PW01-253- personality traits, self-esteem and sense of meaning in life as predictors for suicide: the Norwegian hunt cohort. *European Psychiatry*, 25, 1681.
- Blackham, H.J. (2005). *Altı varoluşçu düşünür*. (Çev: E. Uşşaklı). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Bollen, K.A. (1990). Overall fit in covariance structure models: Two types of sample size effects. *Psychological Bulletin*, 107, 256 – 259.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Brassai, L., Piko, B.F. and Steger, M.F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18 (1), 44-51.
- Bruggen, V.V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E., Glas, G. (2014). Systematic review of Existential Anxiety Instruments. *Journal of Humanistic Psychology*, 55 (2), 173–201.
- Buluş, M. (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Burston, D. (2003). Existentialism, humanism and psychotherapy. *Existential Analysis*, 14 (2), 309-319.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Bylski, N.C. and Westman, A.S. (1991). Relationships among defense style, existential anxiety, and religiosity. *Psychological Reports*, 68 (3c), 1389-1390.
- Camus, A. (1989). *Denemeler ve bir Alman dosta mektuplar*. (6. Baskı). (Çev: S. Eyuboğlu ve V. Günyol). İstanbul: Say Yayınları.
- Camus, A. (1991). *The myth of Sisyphus*. (Trans. J. O'Brien) New York: Vintage Books.
- Camus, A. (2007). *Yabancı*. (23. Baskı). (Çev: V. Günyol). İstanbul: Can.
- Can, G. (2011). *Erken çocukluk döneminde gelişim-I*. Esra Ceyhan (Ed.) Eskişehir : Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

- Cohen, K. and Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13 (2), 313-331.
- Collins, R.L., Taylor, S.E. and Skokan, L.A. (1990). A better world or a shattered vision? Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, 8 (3), 263-285.
- Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. London: Sage Publications.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (8th ed.) Belmont: Thomson-Brooks and Cole.
- Cushman, P. (1990). Why the self is empty: Toward a historically situated psychology. *American Psychologist*, 45 (5), 599-611.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyusuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Çolakoğlu, T. (2013). *Kalp krizi geçirmiş bireylerde travma sonrası gelişim ile öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Dağ, İ. (1991). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Psikoloji Dergisi*, 7 (26), 10-16.
- Das, A.K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36 (4), 199-211.
- Debats, D.L. (1990). The Life Regard Index: Reliability and validity. *Psychological Reports*, 67 (1) 27-34.
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35 (4), 503-516.
- Debats, D.L., Drost, J. and Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86 (3), 359-375.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- Demirbaş, N. ve Keklik, İ. (03- 05 Ekim 2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yılmazlıkları Arasındaki İlişki. Sözlü Bildiri, *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İzmir.
- Depaola, S. J., Griffin, M., Young, J. R., and Neimeyer, R. A. (2003). Death anxiety and attitudes toward the elderly among older adults: The role of gender and ethnicity. *Death Studies*, 27 (4), 335-354.
- Diamond, S.A. (2009). "What is existential therapy?" In D.A. Leeming, K. Madden, and S. Marlan (Eds.) *Encyclopedia of psychology and religion* (pp. 304-305). New York, NY: Springer Verlag.
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Dirik, G. (2006). *Posttraumatic growth and psychological distress among rheumatoid arthritis patients: An evaluation within the conservation of resources theory*. Unpublished Doctoral Dissertation. Ankara: Middle East Technical University.
- Dökmen, Ü. (2013). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. (16. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dönmez, A. (1986). Denetim Odağı: Temel Araştırma Alanları. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* . 18 (1-2), 259-280
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being*. Unpublished Doctoral Dissertation. Ankara: Middle East Technical University.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Eagleton, T. (2012). *Hayatın anlamı*. (Çev: K. Tunca). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Eberhart, N.K., Auerbach, R.P., Bigda-Peyton, J., Abela, J.R. (2011). Maladaptive schemas and depression: Tests of stress generation and diathesis-stress models. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30 (1), 75-104.
- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Erdoğan, M.Y., ve Özkan, M. (2007). Farklı dini inanışlardaki bireylerin ölüm kaygıları ile ruhsal belirtiler ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 14 (3), 171-179.

- Şanlı, E., ve Ersanlı, K. (2015). Sürüklendiğimiz Varoluşsal Boşluk ve Değerler. Eğitimde Gelecek Arayışları: *Dünden Bugüne Türkiye’de Beceri, Ahlak ve Değerler Eğitimi Uluslararası Sempozyumu*. Bartın: Atatürk Araştırma Merkezi Başkanlığı.
- Fegg, M.J., Kramer, M., Bausewein, C., Borasio, G.D. (2007). Meaning in life in the Federal Republic of Germany: results of a representative survey with the Schedule for Meaning in Life Evaluation (SMILE). *Health and Quality of Life Outcomes*, 5 (59), 1-8.
- Feldman, D.B. and Snyder, C.R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (3), 401-421.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. (3rd Ed.). Sage Publication.
- Fortner, B.V. and Neimeyer, R.A. (1999). Death anxiety in older adults: A quantitative review. *Death Studies*, 23(5), 387-411.
- Foulquie, P. (1998). *Varoluşunun varoluşu*. (3. Baskı). (Çev: Y. Şahan). İstanbul: Toplumsal Dönüşüm Yayınları.
- Frankl, V.E. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*. 6, 97-106.
- Frankl, V.E. (1999). *Duyulmayan anlam çılgılığı*. (Çev: S. Budak). Ankara: Öteki Yayınevi.
- Frankl, V.E. (2010). *The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy and philosophy*. A. Batthyany and A. Tallon (Eds.). Milwaukee: Marquette University Press.
- Frankl, V.E. (2014). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev: S. Budak) İstanbul: Okuyan Us.
- Fromm, E. (2011). *Özgürlükten kaçış*. (Çev: Ş. Yeğın). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, (7) 1, 13-17.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiatri*. (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası*. (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Glasser, W. (1984). *Control theory: A new explanation of how we control our lives*. New York: Perennial Library.
- Good, L.R. and Good, K.C. (1974). A preliminary measure of existential anxiety. *Psychological Reports*, 34 (1), 72-74.
- Gök, A.C. (2012). *Associated factors of psychological well-being: Early maladaptive schemas, schema coping processes, and parenting styles*. Unpublished Doctoral Dissertation. Ankara: Middle East Technical University.

- Göka, E. (1997). *Varoluşun psikiyatrisi*. (1. Baskı). Ankara: Vadi Yayınları.
- Göka, E. (2010). *Ölme: Ölümün ve geride kalanların psikolojisi*. (2. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Groeger, N. (2013). Meta needs in the context of Schema Therapy: Psychometric qualities of a new Meta Needs Questionnaire and relationships with depression, anxiety and schemas. *Maastricht Student Journal of Psychology and Neuroscience*, 1 (1), 65-79.
- Hair, J.F., Black, C.W., Babin, B.J., Anderson, R.E. (2009). *Multivariate data analysis*. New Jersey: Prentice Hall.
- Halama, P. (2005). Relationship between meaning in life and the big five personality traits in young adults and the elderly. *Studia Psychologica*, 47 (3), 167.
- Halama, P. and Dědová, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits?. *Studia Psychologica*, 49(3), 191.
- Halling, S. and Nill, J.D. (1995). A brief history of existential-phenomenological psychiatry and psychotherapy. *Journal of Phenomenological Psychology*, 26 (1), 1-45.
- Harries, S.K. (2004). *Relationships among life meaning, relationship satisfaction, and satisfaction with life*. Unpublished Doctoral Dissertation. Langley: Trinity Western University.
- Harris, A.E. and Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (3), 405-416.
- Harris, A.H. and Standard, S. (2001). Psychometric properties of the Life Regard Index-Revised: A validation study of a measure of personal meaning. *Psychological Reports*, 89 (3), 759-773.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 11(3), 255-262.
- Ho, M.Y., Cheung, F.M. and Cheung, S.F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48 (5), 658-663.
- Horney, K. (2013). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (1. Baskı). (Çev: B. Kıcır). İstanbul: Sel.
- İnanç, Y.B. ve Yerlikaya, E.E. (2012). *Kişilik kuramları*. (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Jacobsen, B. (2006). The life crisis in an existential perspective: can trauma and crisis be seen as an aid to personal development?. *Journal of Existential Analysis*, 17 (1), 39-54.
- Janoff-Bulman, R., Berg, M. and Harvey, J.H (ed). (1998). Disillusionment and the creation of value: From traumatic losses to existential gains. *Perspectives on loss: A sourcebook*, 35-47.
- Jöreskog, K. G. and Sörbom, D. (1996). *PRELIS 2 user's reference guide: a program for multivariate data screening and data summarization: A preprocessor for LISREL*. Scientific Software International.
- Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ş. Kalaycı (Ed) içinde. (2. Baskı) Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Kaner, S. (1993). Kontrol kuramı ve gerçeklik terapisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 26, 569-585.
- Karaatlı, M. (2006). *Verilerin düzenlenmesi ve gösterimi. SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ş. Kalaycı (Ed) içinde. (2. Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Karadeniz, E. (2005). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri ve velilerinin kaygı düzeyleri, başetme yolları ve denetim odağı arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Karakuş, G., Öztürk, Z., & Tamam, L. (2012). Death and Death Anxiety. *Archives Medical Review Journal*, 21(1), 42-79.
- Kashdan, T.B. and Steger, M.F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31 (3), 159-173.
- Keklik, İ. (2004). *Relationships of Attachment Status and Gender to Personal Meaning, Depressiveness and Trait-Anxiety Among College Student*. A Dissertation Presented to The Graduate School of The Requirements for The Degree of Doctor of Philosophy. University of Florida.
- Kıraç, F. (2007). *Dindarlık eğilimi, varoluşsal kaygı ve psikolojik sağlık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Kierkegaard, S. (2004). *Kaygı kavramı: Mevrus Gürrah'ı konu edinen dogmatik problem üzerine psikoloji açısından yalın bir tefekkür*. (2. Baskı). (Çev: T. Armaner). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Kierkegaard, S. (2014). *Ölümcül Hastalık: umutsuzluk*. (Çev: M. M. Yakupoğlu. Ankara: Doğu Batı.
- Kim, M. (2001). *Exploring sources of life meaning among Koreans*. Trinity Western University. Graduated Counseling Psychology Program. Dissertação de

Mestardo.

- Klaas, D.J.K. (1996). The experience of depression, meaning in life and self-transcendence in two groups of elders. Doctoral Dissertation. Tucson: University of Arizona.
- Kline, R.B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. USA: Guilford Press.
- Konukçu, H.B., Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M.H. (2013). Early maladaptive schemas in depressed women and its relationship with depression. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2 (2), 98-105.
- Kundera, M. (2007). *Varolmanın dayanılmaz hafifliği*. (Çev: F. Özgüven). İstanbul: İletişim.
- Kübler-Ross, E. (2010). Ölüm ve ölmek üzerine. (1. Basım). (Çev: E Uşşaklı). Ankara:April. 1969
- Lapsekili, N. ve Mehmet, A.K. (2012). Early maladaptive schemas related to unipolar and bipolar depression: Similarities and differences. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 1 (3), 145-151.
- Leahy, R.L. (2004). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları* (Çev: H. Hacak, M. Maci ve F. Özpilavcı) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Ledesma, R.D. and Valero-Mora, P. (2007). Determining the number of factors to retain in EFA: An easy-to-use computer program for carrying out parallel analysis. *Practical Assessment, Research and Evaluation*, 12 (2), 1-11.
- Lumley, M.N. and Harkness, K.L. (2007). Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31(5), 639-657.
- Maddi, S. (2005). The existential humanistic interview. In R. J. Craig (Ed.). *Clinical and diagnostic interview*. Pp. 106-129. Maryland: Rowland Littlefield Publishing Group Inc.
- Maddi, S.R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(4), 311.
- Magill, F. (1992). *Egzistansiyalist felsefenin beş klasiği*. (Çev: V. Mutal) İstanbul: Dergah Yayınları.
- Malki, R. (1998). *Davranışlarda iç-dış kontrol odağı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi
- Mascaro, N. and Rosen, D.H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 985-1014.

- May, R. (2012). *Varoluşun keşfi*. (Çev: A. Babacan). İstanbul: Okuyan Us.
- May, R. (2013). *Kendini arayan insan*. (Çev: K. Işık). İstanbul: Okuyan Us. (Orijinal çalışma basım tarihi, 1953).
- May, R. and Yalom, I.D. (2005). Existential psychotherapy. In R. J. Corsini and D. Wedding (eds). *Current psychotherapies*. (7th ed). Belmont CA: Wadsworth. 269-298.
- Meier, A. and Edwards, H. (1974). Purpose-in-Life Test: Age and sex differences. *Journal of Clinical Psychology*, 30(3), 384-386.
- Melges, F.T. and Weisz, A.E. (1971). The personal future and suicidal ideation. *The Journal of nervous and mental disease*, 153(4), 244-250.
- Melton, A.M. and Schulenberg, S.E. (2008). On the measurement of meaning: Logotherapy's empirical contributions to humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(1), 31-44.
- Montgomery, D.C., Peck, E.A., and Vining, G.G. (2014). (5th Ed). *Introduction to linear regression analysis*. Wiley.
- Moore, S. L. (1997). A phenomenological study of meaning in life in suicidal older adults. *Archives of Psychiatric Nursing*, 11 (1), 29-36.
- Murdock, N.L. (2013). *Theories of counseling and psychotherapy : A case approach*. (3rd ed.) Boston: Pearson.
- Naditch, M.P., Gargan, M.A. and Michael, L.B. (1975). Denial, anxiety, locus of control, and discrepancy between aspirations and achievements as components of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 84 (1), 1.
- Neimeyer, R. A., and Fortner, B.V. (1995). Death anxiety in the elderly. In G. Maddox (Ed.), *Encyclopedia of Aging* (2nd ed.; pp. 252-253). New York: Springer.
- Nordahl, H.M., Holthe, H. and Haugum, J.A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12 (2), 142-149.
- Nowicki, S. and Strickland, B.R. (1973). A locus of control scale for children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40 (1), 148.
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Oliver, J.E., Jose, P. E. and Brough, P. (2006). Confirmatory factor analysis of the work locus of control scale. *Educational and Psychological Measurement*, 66 (5), 835-851.
- Onur, B. (2000). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm* (5. Baskı). Ankara:

İmge Kitabevi.

- Öcal, O. (2010). Varoluşsal sorunlar birey ve yeni hayat. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, 28 (8), 313-324.
- Öngen, D. (2003). Denetim odağı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 9 (3), 436-447.
- Özbaş, A.A., Aslıhan, S. ve Çoşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 81-89.
- Özdamar, K. (1999). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2 (1), 34-41.
- Park, N., Peterson, C. and Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (4), 273-279.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children* (Vol. 8, No. 5, p. 18). New York: International Universities Press.
http://www.bxscience.edu/ourpages/auto/2014/11/16/50007779/Piaget%20When%20Thinking%20Begins10272012_0000.pdf. (Erişim Tarihi: 05.06.2014)
- Pinel, E.C., Long, A.E., Landau, M., Pyszczynski, T. (2004). I-sharing and the problem of existential isolation. In J. Greenberg, S. L. Koole and T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology*, (p. 352-368). New York: Guilford.
- Powell, K. (2010). *The relation of search for and presence of meaning in life to attitudes about death*. Unpublished Doctoral Dissertation. Arcata: Humboldt State University.
- Prasko, J., Mainerova, B., Jelenova, D., Kamaradova, D., & Sigmundova, Z. (2012). Existential perspectives and cognitive behavioral therapy. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 54(1), 3-14.
- Prochaska, J. and Norcross, J. (2010). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. (7th Edition). Belmont: Cengage Learning.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P. and Young, J.E. (2013). *Şema Terapi: Ayırıcı özellikler* (Çev: M. Şaşıoğlu). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Randall, E. (2001). Existential therapy of panic disorder: A single system study. *Clinical Social Work Journal*, 29 (3), 259-267.

- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T., Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39 (04), 471-479.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80 (1), 1-28.
- Rotter, J.B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56-67.
- Russell, B. (1999). *Bilim ve din*. (Çev: H. Yavuz). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069.
- Ryš, E. (2009). The sense of life as a subjective spiritual experience. *Existential Analysis*, 20 (1), 50-68.
- Sand, L. and Strang, P. (2006). Existential loneliness in a palliative home care setting. *Journal of Palliative Medicine*, 9 (6), 1376-1387.
- Santos, M.C J., Magramo Jr, C., Oguan Jr, F., Paat, J.J., Barnachea, E.A. (2012). Meaning in life and subjective well-being: Is a satisfying life meaningful? *Researchers World: Journal of Arts, Science and Commerce*, 4 (1), 32-40.
- Sartre, J. P. (1999) *Varoluşçuluk*. (Çev: A. Bezirci) İstanbul: Say.
- Scannell, E.D., Allen, F.C. and Burton, J. (2002). Meaning in life and positive and negative well-being. *North American Journal of Psychology*, 4, 93-112.
- Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation. *American Sociological Review*, 24 (6), 783-791.
- Serin, N.B. ve Derin, R. (2008). İlköğretim öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerisi algıları ve denetim odağı düzeylerini etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 1-18.
- Sezer, S. (2012). A view to the subject of the meaning of life in terms of theoretical and psychometric studies. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45 (1), 209-227.
- Sheth, K. (1990). *Relationship between perceived meaning in life and death anxiety in the elderly*. Unpublished Master's Thesis. San Jose: San Jose State University.
- Shevlin, M., ve Miles, J.N. (1998). Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. *Personality and*

- Individual Differences*, 25 (1), 85-90.
- Sipahi, B., Yurtkoru, E. S. ve Çinko, M. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Cakir, Z. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20 (1), 75-84.
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), 80.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A., Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76 (2), 199-228.
- Sungur, M.Z. (2009). *Sen, ben ve aramızdaki herşey*. İstanbul: Boğa.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Kaya, S., Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3), 827-836.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Şengüder, Ş. (2006). *Lise I-III. sınıf öğrencilerinde denetim odağı ile ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve akademik başarı ile kıyaslanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*, (6th ed.) Boston: Pearson.
- Tabak, A., Erkuş, A. ve Meydan, C.H. (2010). Denetim odağı ve yenilikçi birey davranışları arasındaki ilişkiler: Belirsizliğe tolerans ve risk almanın aracılık etkisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (1), 159-176.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress, and Coping*, 22 (2), 129-136.
- Taylor, S.E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Teber, S. (2013). *Bilimsel bir peri masalı*. İstanbul: Okuyan Us.
- Tedeschi, R.G. and Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9 (3), 455-471.
- Tedeschi, R.G. and Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual

- foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1-18.
- Terzi, Ş., Tekinalp, B. ve Leuwerke, W. (2011). Yaşamdaki Anlam Ölçeği'nin çeşitli yaş gruplarına göre psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İzmir: Ege Üniversitesi, s. 3-5.
- Thorne, F.C. (1973). An existential theory of anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 19 (1), 35-43.
- Tillich, P. (2014). *Olmak cesareti*. (1. Baskı). (Çev: F. C. Dansuk). İstanbul: Okuyan Us.
- Tümkiye, S. (2000). İlkokul öğretmenlerindeki denetim odağı ve tükenmişlikle ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (8), 61-68.
- Vahedi, S. and Nazari, M.A. (2011). The relationship between self-alienation, spiritual well-being, economic situation and satisfaction of life: A structural equation modeling approach. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5 (1), 64-73.
- Wahl, J. (1999). *Varoluşçuluğun tarihçesi*. (Çev: B. Onaran). İstanbul: Payel Yay.
- Waisberg, J.L. and Porter, J.E. (1994). Purpose in life and outcome of treatment for alcohol dependence. *British Journal of Clinical Psychology*, 33 (1), 49-63.
- Wallston, K.A., Wallston, B.S. and DeVellis, R. (1978). Development of the multidimensional health locus of control (MHLC) scales. *Health Education and Behavior*, 6 (1), 160-170.
- Walsh, R.A. and McElwain, B. (2002). *Existential psychotherapies*. In D.J. Cain, and J. Seeman (Eds.). *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (p. 253-278). Washington, DC: APA.
- Walters, G.D. (2000). Outcome expectancies for crime: Their relationship to fear and the negative consequences of criminal involvement. *Legal and Criminological Psychology*, 5(Pt. 2), 261-272. doi:10.1348/135532500168128
- Weems, C.F., Costa, N.M., Dehon, C., Berman, S.L. (2004). Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety, Stress and Coping*, 17 (4), 383-399.
- Westman, A.S. (1992). Existential anxiety as related to conceptualization of self and of death, denial of death, and religiosity. *Psychological Reports*, 71 (3f), 1064-1066.
- Yalom, I.D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (3. Baskı). (Çev: Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I.D. (2008). *Güneşe bakmak-ölümle yüzleşmek*. (1. Baskı). (Çev: Zeliha İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

- Yalom, I.D. and Josselson, R. (2008). Existential Psychotherapy. In. R. J. Corsini and D. Weddings (Eds.) *Current Psychotherapies*. Australia: Brooks Cole.
- Yanez, A.P. (2004). *Existential predictors of psychological well-being*. Unpublished Doctoral Dissertation. Las Vegas: University of Nevada.
- Yetim Ü. (1991) *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Yetim, Ü. (1993) Life Satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, (3) 277-289.
- Yıldız, R. (2013). *Ergenlerde yalnızlığın sır saklama ve denetim odağı açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Young, J.E. and Klosko, J.S. (1993). *Hayatı yeniden keşfedin*. (Çev: S. Kohen ve E. Tuncer). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J.E., Klosko J.S. and Weishaar, M.E. (2013). *Şema terapi*. (Çev: T. V. Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (2), 69-83.
- Zika, S. and Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83 (1), 133-145.

EKLER

EK 1. İZİN BELGELERİ	183
• Rektörlük izin yazısı	
• Etik kurul izin yazısı	
EK 2. VAROLUŞSAL KAYGI ÖLÇEĞİ	187
EK 3. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM ve KİŞİSEL BİLGİ FORMU	188
EK 4. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM 3 SEÇİLMİŞ MADDELER	189
EK 5. ROTTER'İN İÇ-DIŞ KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ SEÇİLMİŞ MADDELER .	190
EK 6. TRAVMA SONRASI GELİŞİM ENVANTERİ SEÇİLMİŞ MADDELER	191
EK 7. TRAVMATİK YAŞANTI BİLGİ FORMU	182
EK 8. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ	193

**EK 1
İZİN BELGELERİ**



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : 63784619-399-1302

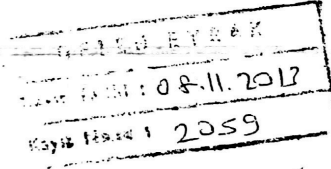
07/11/2013

Konu :

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitünüz Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Murat YIKILMAZ'ın, "Üniversite Öğrencileri için Yaşamda Anlam Duygusu Ölçeğinin Geliştirilmesi" başlıklı doktora tezi çalışması uygulamasını Üniversitemiz Fakülte öğrencileri ile gerçekleştirmesi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ender SUVACI
Rektör a.
Rektör Yardımcısı



- Danışman
- Hediye
08.11.2013

Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Yunus Emre Kampüsü 26470 ESKİŞEHİR
Tel +90 222 335 05 80-1352, Faks +90 222 335 36 16, E-Posta gensek@anadolu.edu.tr, Web http://www.anadolu.edu.tr



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : 22576088-050.99-94

Tarih : 01.12.2014

Konu: 01.12.2014 tarihli 5/10 sayılı etik kurul kararı hk

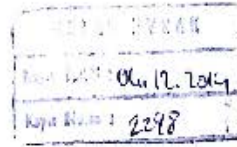
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27.10.2014 tarih ve 260 sayılı yazı.

İlgi yazınız ekinde Rektörlüğümüze gönderilen Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN'ın danışmanlığını yaptığı Doktora Programı öğrencisi Murat YIKILMAZ'ın "Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Denetim Özneliği ve Travmatik Yaşantıların Varoluşsal Kaygılan Yordayıcılığı" başlıklı doktora tezine ilişkin Üniversitemiz Etik Kurulu Kararı, yazınız ekinde gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve uygulama dosyasının hazırlanmasında, ilgili kurumun, bulunması halinde Etik Kurulu Yönergesinin dikkate alınması konusunda gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Aydın AYBAR
Etik Kurul Başkanı
Rektör Yardımcısı



EKLER:

1. Etik Kurulu Kararı

Kayıt Tarihi: 28 10 2014

Protokol No: 22565



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARARI

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Denetim Odağı ve Travmatik Yaşantıların Varoluşsal Kaygıları Yordayıcılığı
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN
TEZ YAZARI:	Murat YIKILMAZ
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu

ETİK KURUL ÜYELERİ

İMZA/ TARİH

01.12.2014

Prof. Dr. Aydın AYBAR*Rektör Yardımcısı / Etik Kurul Başkanı***Prof. Dr. Hayrettin TÜRK***Fen Bil.(Fen Fak.)***Prof. Dr. Yusuf ÖZTÜRK***Sağlık Bil.(Ecz. Fak.)***Prof. Dr. Esra CEYHAN***Eğitim Bil. (Eğitim Bil. Ens.)***Prof. Dr. Kemal YILDIRIM***Sos. Bil.(İkt. ve İd. Bil. Fak.)***Doç. Dr. Münevver ÇAKI***Güz. San. (Güz. San. Fak.)*

EK 2 VAROLUŞSAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı; lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi yansıttığına en çok inandığınız seçeneği işaretleyin.

		Beni hiç yansıtmıyor	Beni çok az yansıtıyor	Beni orta derecede yansıtıyor	Beni oldukça çok yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor
1	Dünyada bir iz bırakmayı önemsiyorum.	()	()	()	()	()
2	Gelecekte beni bekleyen önemli görevlerim olduğuna inanıyorum.	()	()	()	()	()
3	Sebebini bilmediğim bir can sıkıntısı yaşıyorum.	()	()	()	()	()
4	Kendimi, dünyaya atılmış gibi hissediyorum.	()	()	()	()	()
5	Ölümümü, yaşamımın doğal bir parçası olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
6	Uğruna çaba göstermeye değer amaçlara sahibim.	()	()	()	()	()
7	Yaşamımın sona erecek olmasını kabullenemiyorum.	()	()	()	()	()
8	Yaşamda ilgimi çeken şeyler var.	()	()	()	()	()
9	Yaşama bir şeyler katabilmeyi önemsiyorum.	()	()	()	()	()
10	Kararlarımı çoğunluğun görüşüne göre belirliyorum.	()	()	()	()	()
11	Yaşamımla ilgili önemli kararlar vermem gerektiğinde tutulup kalıyorum.	()	()	()	()	()
12	İnsanların dünyasına dahil olamıyorum.	()	()	()	()	()
13	Yapmayı planladığım şeylerin önemine inanıyorum.	()	()	()	()	()
14	Yaşamımı başkalarının denetiminde yaşıyorum.	()	()	()	()	()
15	Yaşam hakkında başkalarına öğretebileceğim değerli şeylerim olduğunu hissediyorum.	()	()	()	()	()
16	Yaşamımın sona ereceğini düşününce boşluğa düşüyorum.	()	()	()	()	()
17	Yaşamda iyi işler yaptığımı düşünüyorum.	()	()	()	()	()
18	Yapmayı tasarladığım şeylerin doğruluğuna inanıyorum.	()	()	()	()	()
19	Gerçekleştirmeyi tasarladığım şeylerin yararına inanıyorum.	()	()	()	()	()
20	Yok olup gitmekten korkuyorum.	()	()	()	()	()
21	Kendimi, diğer insanlardan soyutlanmış gibi hissediyorum.	()	()	()	()	()
22	Yalnız kaldığımda huzursuzluktan kıvranıyorum.	()	()	()	()	()
23	Tek başına seçim yapmanın sorumluluğundan korkuyorum.	()	()	()	()	()
24	Kendimi güvende hissetmek için diğer insanların yaptıklarını yapıyorum.	()	()	()	()	()
25	Ölüm düşüncesini aklımdan çıkaramıyorum.	()	()	()	()	()

EK 3
BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM ve KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma, aşağıda bilgileri bulunan araştırmacılar tarafından bir doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bazı yaşamsal kaygıları, kişilik özellikleri ve geçmiş yaşantılarının birbirleriyle ilişkilerini incelemektir. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük temelinde olmalıdır. Anket kitapçığında, sizden kimliğinizi belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız, tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Elde edilecek veriler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Anketler, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakmakta serbestsiniz. Böyle bir durumda anketleri uygulayan kişiye, anketi tamamlamadığınızı söylemek yeterli olacaktır. Uygulama süresi yaklaşık 30 dakikadır. Uygulamanın sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Uzm. Murat YIKILMAZ
Danışman: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN
A.Ü. Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
e-posta: muratyikilmaz@anadolu.edu.tr

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki kutucuğu (✓) işareti ile işaretleyiniz. Araştırmaya katılmak istemiyorsanız kutucuğu boş bırakınız.

Yukarıdaki açıklamaları okudum, araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum

ANKET KİTAPÇIĞI

Değerli katılımcı; bu kitapçıkta 5 farklı anket bulunmaktadır ve her anketin cevaplanma şekli farklılık gösterebilmektedir. Bundan dolayı her anketin başındaki yönergeyi dikkatlice okumanız gerekmektedir.

Yaşınız : (Lütfen yazınız)
Cinsiyetiniz : () Erkek () Kadın

Anketlerle ilgili geri bildirim almak istiyorsanız e-posta adresinizi yazabilirsiniz ancak bu bilgi zorunlu değildir. Makul bir süre içerisinde e-postanız aracılığı ile size dönüt verilecektir.

e-posta adresiniz :@.....

EK 4
YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ-KF3
(SEÇİLMİŞ MADDELER)

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları 91 ifade sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve ifadenin sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en çok tanımlayan şıkkı seçerek işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6
	Benim için tamamen yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Bana uymayan tarafı uyan tarafından biraz fazla	Benim için orta derecede doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	()	()	()	()	()	()
8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	()	()	()	()	()	()
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaştlarım kadar,	()	()	()	()	()	()
20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	()	()	()	()	()	()
31. En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.	()	()	()	()	()	()
44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	()	()	()	()	()	()
55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	()	()	()	()	()	()
64. Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	()	()	()	()	()	()
71. Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	()	()	()	()	()	()
84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.	()	()	()	()	()	()
85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyırıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.	()	()	()	()	()	()
90. Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.	()	()	()	()	()	()
91. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.	()	()	()	()	()	()

EK 5
ROTTER'İN İÇ DİŞ KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ
(SEÇİLMİŞ MADDELER)

Bu anket, bazı önemli olayların insanları etkileme biçimini bulmayı amaçlamaktadır. Her maddede 'a' ya da 'b' harfleriyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Lütfen, her seçenek çiftinde sizin kendi görüşünüze göre gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi (yalnız bir cümleyi) seçiniz ve işaretleyiniz. Seçiminizi yaparken, seçmeniz gerektiğini düşündüğünüz veya doğru olmasını arzu ettiğiniz cümleyi değil, **gerçekten daha doğru olduğuna inandığınız** cümleyi seçiniz. Bu anket kişisel inançlarla ilgilidir; bunun için 'doğru' ya da 'yanlış' cevap diye bir durum söz konusu değildir. Bazı maddelerde her iki cümleye de inandığınızı ya da hiç birine inanmadığınızı düşünebilirsiniz. Böyle durumlarda, size en uygun olduğuna inandığınız cümleyi seçiniz. Seçim yaparken her bir cümle için bağımsız karar veriniz; önceki tercihlerinizden etkilenmeyiniz.

1	()	a.	Ana-babaları, çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar problemlili oluyor.
	()	b.	Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşırı serbest bırakılmalarıdır.
3	()	a.	Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasetle yeterince ilgilenmemesidir.
	()	b.	İnsanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır.
6	()	a.	Koşullar uygun değilse insan başarılı bir lider olamaz.
	()	b.	Lider olamayan yetenekli insanlar fırsatları değerlendirememiş kişilerdir.
9	()	a.	Bir şey olacaksa eninde sonunda olduğuna sık sık tanık olmuşumdur.
	()	b.	Ne yapacağıma kesin karar vermek kadere güvenmekten daima iyidir.
13	()	a.	Yaptığım planları yürütebileceğimden hemen hemen eminimdir.
	()	b.	Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü bir çok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.
17	()	a.	Dünya meseleleri söz konusu olduğunda, çoğumuz anlayamadığımız ve kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanıyızdır.
	()	b.	İnsanlar siyasal ve sosyal konularda aktif rol olarak dünya olaylarını kontrol edebilirler.
21	()	a.	Uzun vadede, yaşamınızdaki kötü şeyler iyi şeylerle dengelenir.
	()	b.	Çoğu talihsizlikler yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ya da her üçünün birden sonucudur.
25	()	a.	Çoğu kez başıma gelenler üzerinde çok az etkiye sahip olduğumu hissederim.
	()	b.	Şans ya da talihin yaşamımda önemli bir rol oynadığına inanmam.

EK 6
TRAVMA SONRASI GELİŞİM ENVANTERİ
(SEÇİLMİŞ MADDELER)

Aşağıdaki her cümleyi dikkatle okuyunuz yukarıda yaşamış olduğunuz olaya bağlı olarak yaşamınızdaki değişikliğin sizin için ne derece gerçekleştiğini aşağıdaki ölçeği kullanarak belirtiniz. Birden fazla olay yaşamıyorsanız sizi en çok etkileyen olayı düşünerek cevap veriniz.

- 0= Yaşadığım olaydan dolayı **böyle bir değişiklik yaşamadım**
1= Yaşadığım olaydan dolayı bu değişikliği **çok az yaşadım**
2= Yaşadığım olaydan dolayı bu değişikliği **az derecede yaşadım**
3= Yaşadığım olaydan dolayı bu değişikliği **orta derecede yaşadım**
4= Yaşadığım olaydan dolayı bu değişikliği **oldukça fazla derecede yaşadım**
5= Yaşadığım olaydan dolayı bu değişikliği **aşırı derecede yaşadım**

Madde		0	1	2	3	4	5
1	Hayatıma verdiğim değer arttı.	()	()	()	()	()	()
2	Hayatımın kıymetini anladım.	()	()	()	()	()	()
5	Manevi konuları daha iyi anladım.	()	()	()	()	()	()
6	Zor zamanlarda başkalarına güvenebileceğimi anladım.	()	()	()	()	()	()
9	Duygularımı ifade etme isteğim arttı.	()	()	()	()	()	()
16	İnsanlarla ilişkilerimde daha fazla gayret göstermeye başladım.	()	()	()	()	()	()
19	Düşündüğümden daha güçlü olduğumu anladım.	()	()	()	()	()	()
20	İnsanların ne kadar iyi olduğu konusunda çok şey öğrendim.	()	()	()	()	()	()

EK 7 TRAVMATİK YAŞANTI ANKETİ

Lütfen aşağıdaki sorulara durumunuzu yansıtan seçenekleri işaretleyerek cevap veriniz.

Tanım: Yaşamın herhangi bir döneminde, stresli ve bireyleri derinden etkileyen, sarsan, zorlayıcı olaylar sarsıntılı yaşam olayı olarak adlandırılır. (**Örneğin;** şiddet görme, depresyon ya da doğal bir afet, alı konulma, önemli bir yakının ani/beklenmedik kaybı, beden dokunulmazlığının ihlal ve istismar edilmesi, yaşamsal hastalıklar, anne ve babanın boşanması...)

Soru 1) Yukarıda verilen tanıma uygun bir ya da birden fazla olay yaşadınız mı?

a () Evet

b () Hayır (**Cevabınız hayır ise bu sayfadaki 2. soruyu yanıtlamayınız**)

Soru 2) Yaşadığınız olay ya da olaylar yaşamınızı ve varlığınızı ölümcül bir şekilde tehdit eden türden bir olay mıydı?

a () Evet

b () Hayır

EK 8 ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

Kimden: İhsan Dağ [ihсандag@hacettepe.edu.tr]
Gönderildi: 14 Ekim 2014 Salı 10:59
Kime: Murat YIKILMAZ
Konu: RE: ROTTER DENETİM ODAĞI ÖLÇEĞİ

İhsan Dağ [ihсандag@hacettepe.edu.tr]

TEZ

Sayın Yıkılmaz,

Tez çalışmanızda uyarlamasını yaptığım Rotter'in İç Dış Kontrol Odağı Ölçeğini kullanabilirsiniz.

Ekte gönderiyorum.

Başarılar dilerim.

Prof. Dr. İhsan DAĞ

Bölüm Başkanı

Hacettepe Üniversitesi
Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
Beştepe Kampüsü
06800 – Ankara

Kimden: gulay.dirik@deu.edu.tr [gulay.dirik@deu.edu.tr]
Gönderildi: 14 Ekim 2014 Salı 15:36
Kime: Murat YIKILMAZ
Konu: PTGI

Sayın Yıkılmaz,
PTGI'yi bilimsel çalışmalarda kullanmanızda bir sakınca yoktur. Doktora tez çalışmanızda PTGI'yi kaynak göstererek kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar,
Gülai Dirik

Gulay Dirik, Ph.D
Doçent Dr. Associate Prof.
Dokuz Eylül Üniversitesi Dokuz Eylül University
Psikoloji Bölümü Psychology Department
İzmir İzmir

Kimden: Gonca Soygüt [goncasoygut@gmail.com]
Gönderildi: 30 Ekim 2014 Perşembe 13:12
Kime: Murat YIKILMAZ
Konu: Re: Ölçek izni

Gonca Soygüt [goncasoygut@gmail.com]

TEZ

Sayın Murat Yılmaz,

Talebiniz üzerine, Young Şema Ölçeğini tez çalışmanızda kullanmanız tarafımda uygun bulunmuştur.

Saygılar,

--
Prof.Dr.Gonca Soygüt
Hacettepe Üniversitesi
Psikoloji Bölümü
Beştepe Kampusu
06532Ankara
Turkey

Ofis: +903212978338
Skype: goncasoygut
Web: www.goncasoygut.com